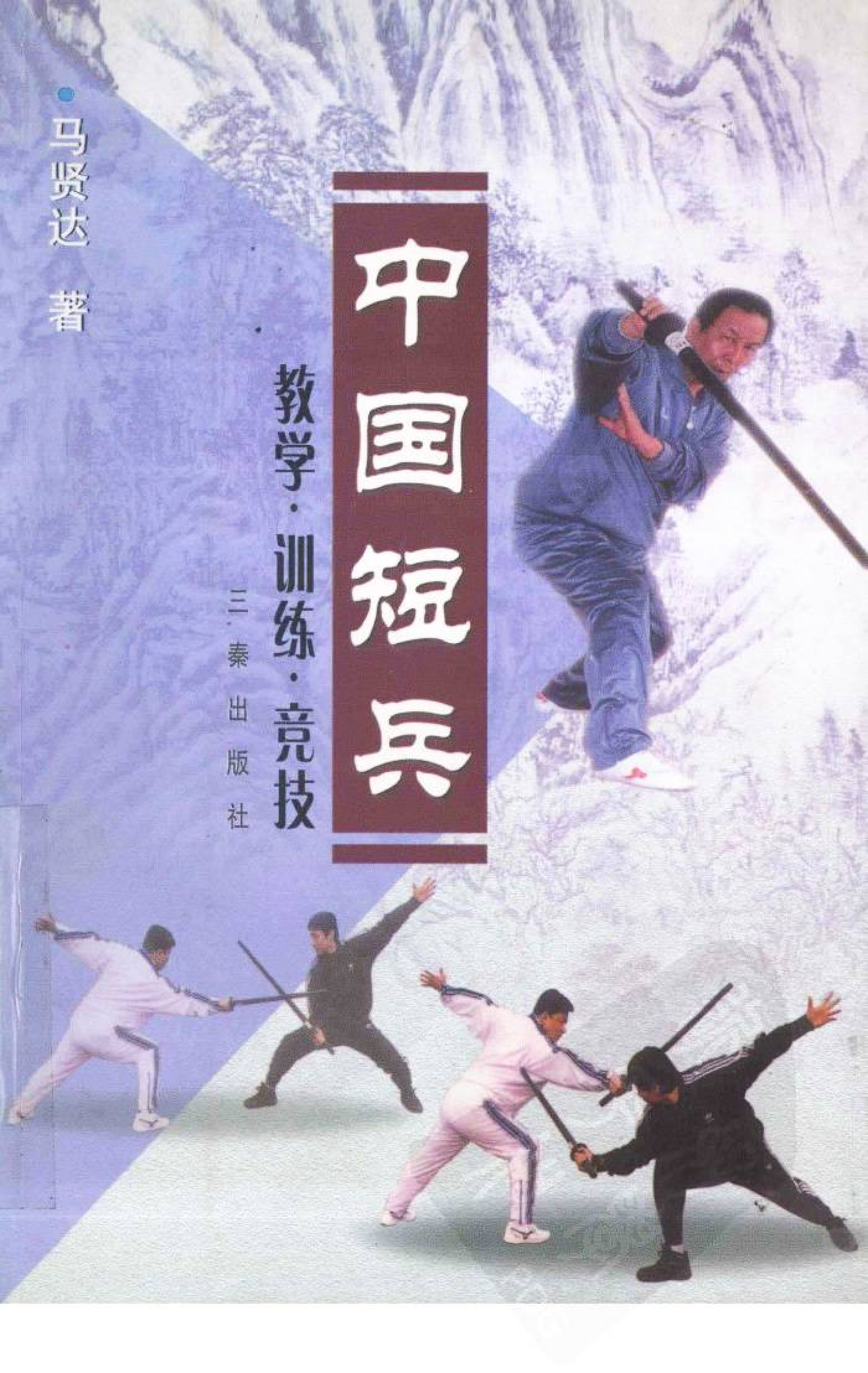

马贤达 著
中国短兵
教学·训练·竞技
三秦出版社



责任编辑 冯慧福
封面设计 陈飞
版式设计 马健
责任校对 高峰



ISBN7-80628-686-1/Z·17
定价 36.00元

中国短兵

教学 训练 竞技

马贤达 著
马越 马仑 示范

三秦出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国短兵/马贤达著.—西安:三秦出版社,2003.1

ISBN 7-80628-686-1

Ⅰ.中... Ⅱ.马... Ⅲ.器械术(武术)—中国

N.C852.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第002791号

中国短兵·教学训练竞技

马贤达 著

出版发行 三秦出版社

新华书店经销

社 址 西安市北大街131号

电 话 (029)7205106

邮政编码 710003

印 刷 西安政治学院印刷厂

开 本 850毫米×1168毫米 1/32

印 张 10.75

插 页 6

字 数 260千字

版 次 2003年1月第1版

2003年1月第1次印刷

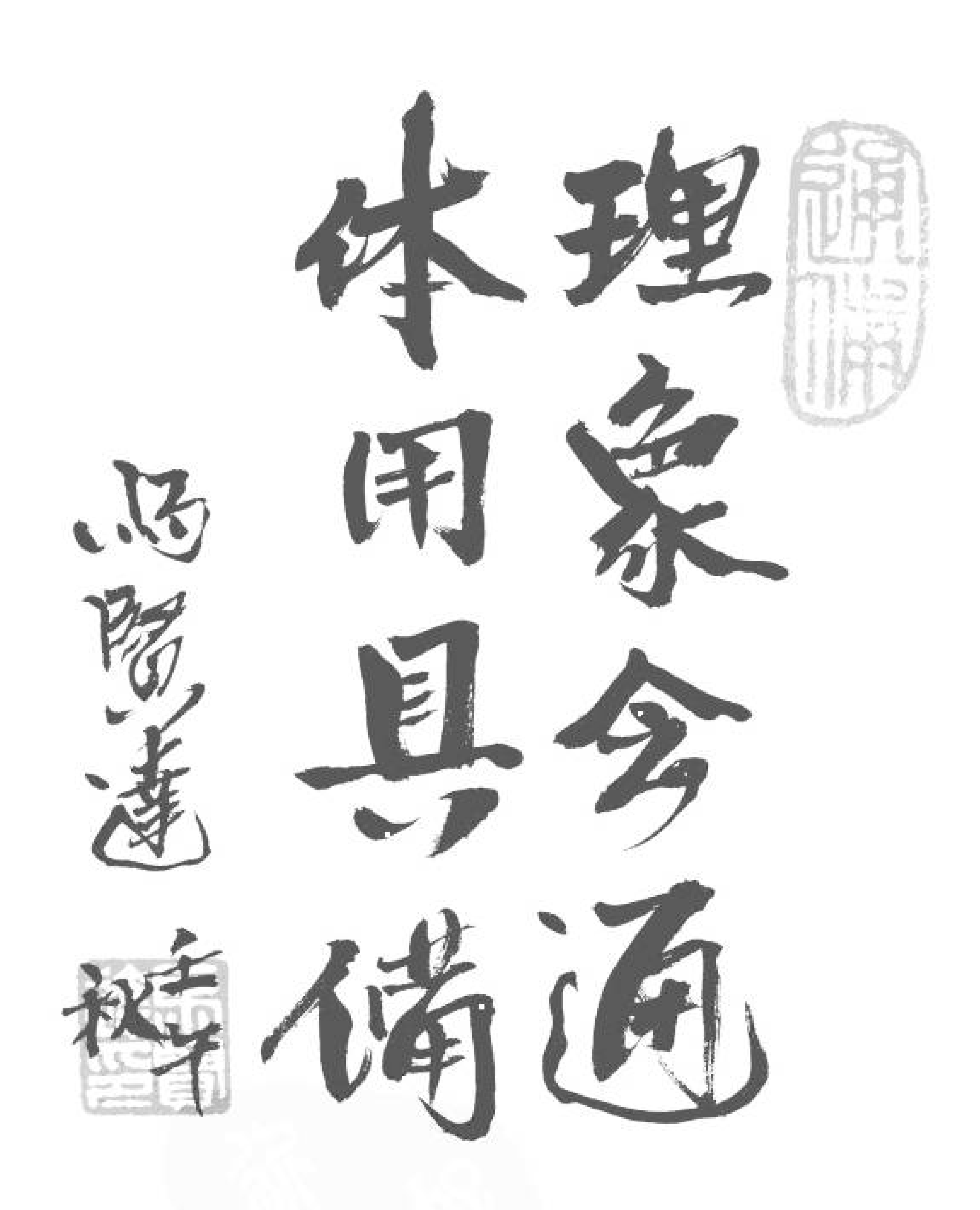
印 数 1—5000

标准书号 ISBN 7-80628-686-1/Z·17

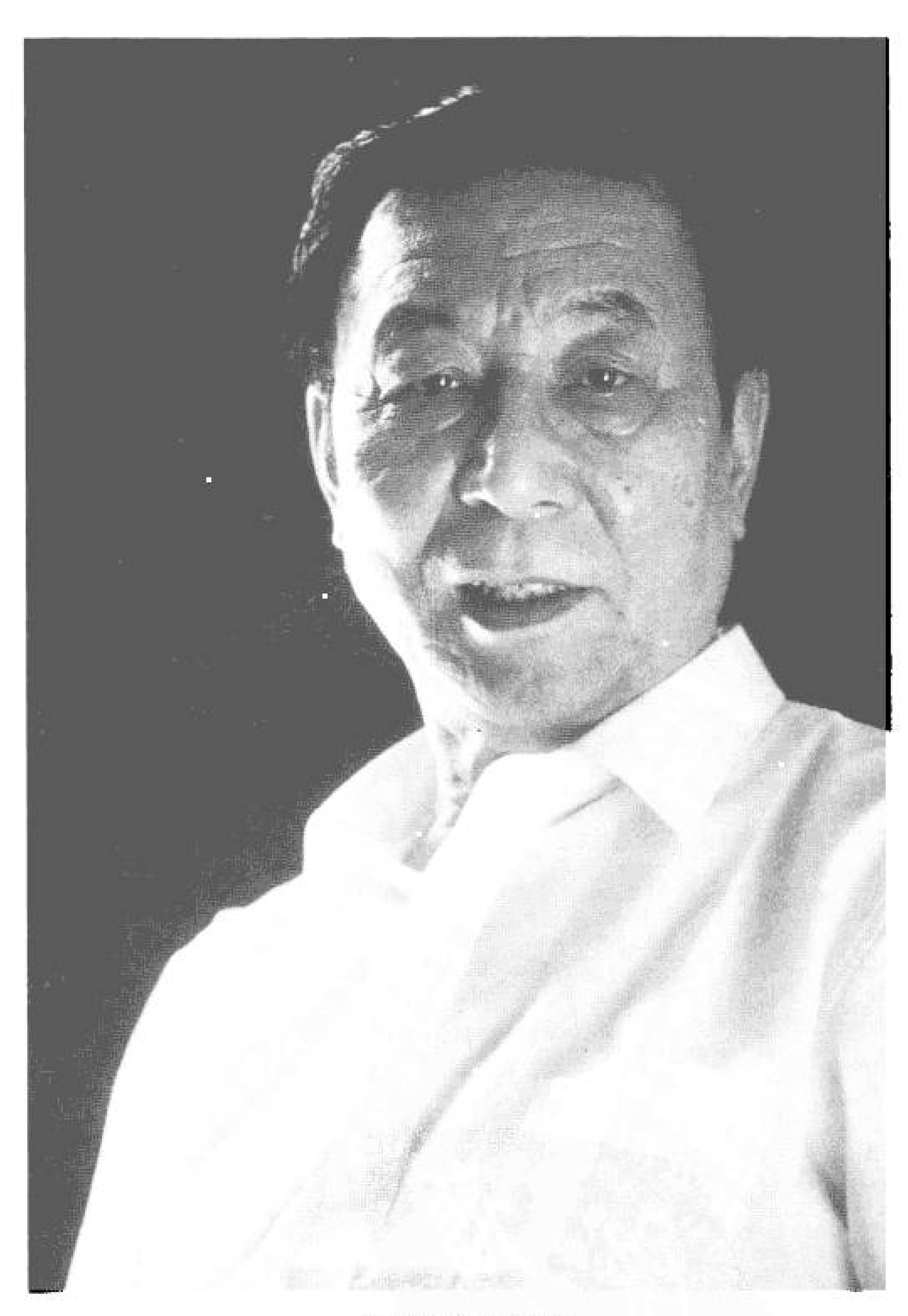
定 价 36.00元



马贤达之先父、恩师、通备武术宗师马凤图先生



马贤达笔题：理象会通，体用具备



作者马贤达近影

马贤达于1953年以不败的纪录，夺得全国冠军



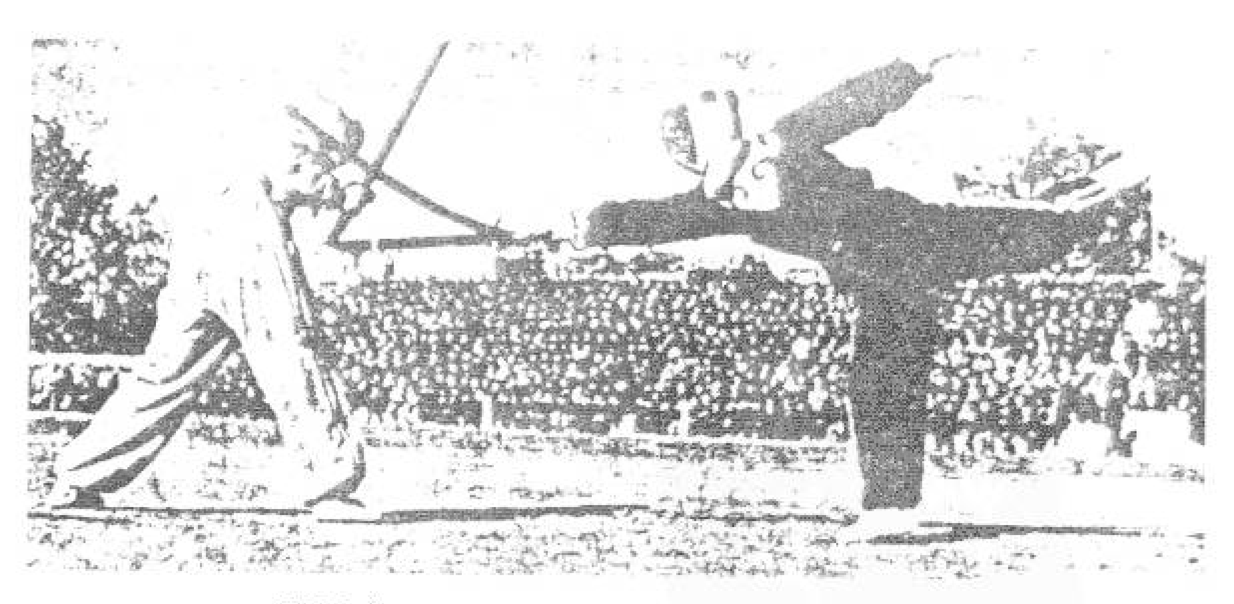
马贤达技术近影



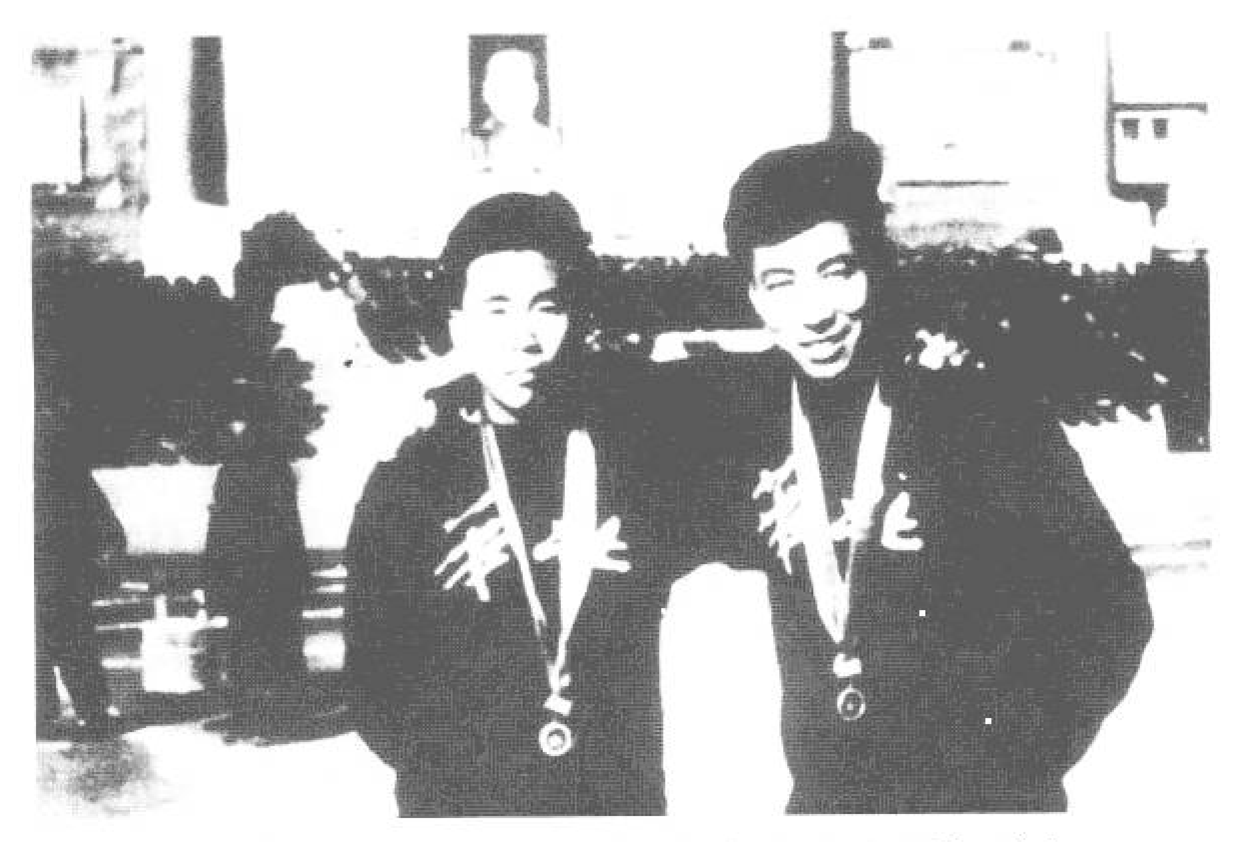
马贤达技术近影



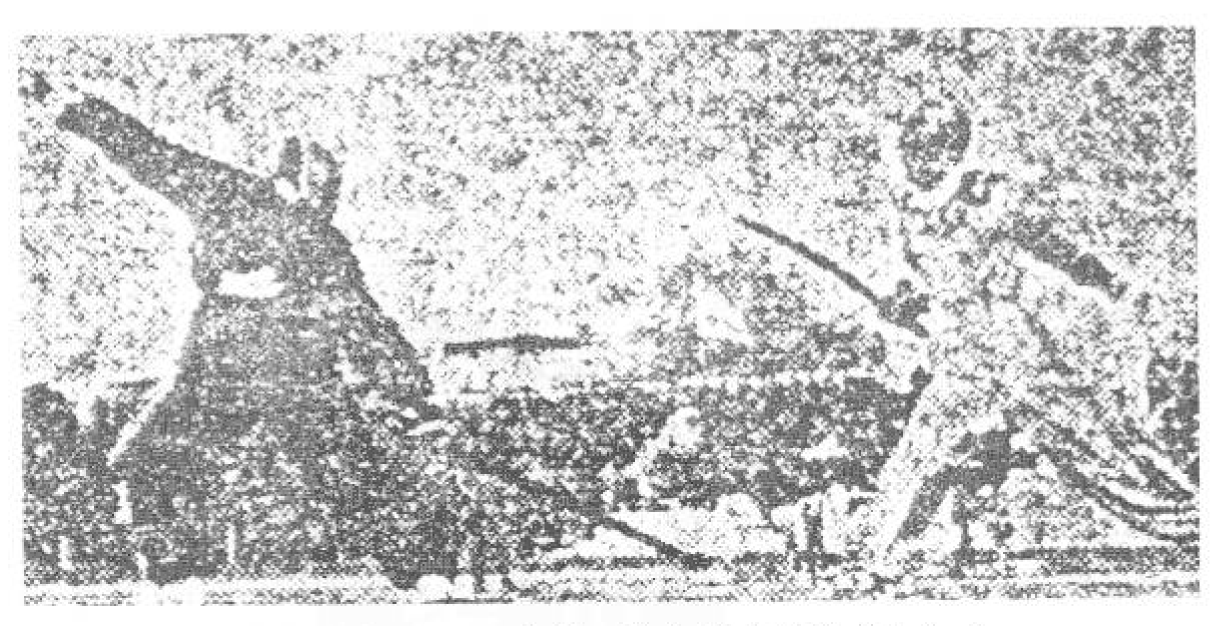
1953年西北区短兵冠军马颖达（右）与
华北区冠军马贤达（左）



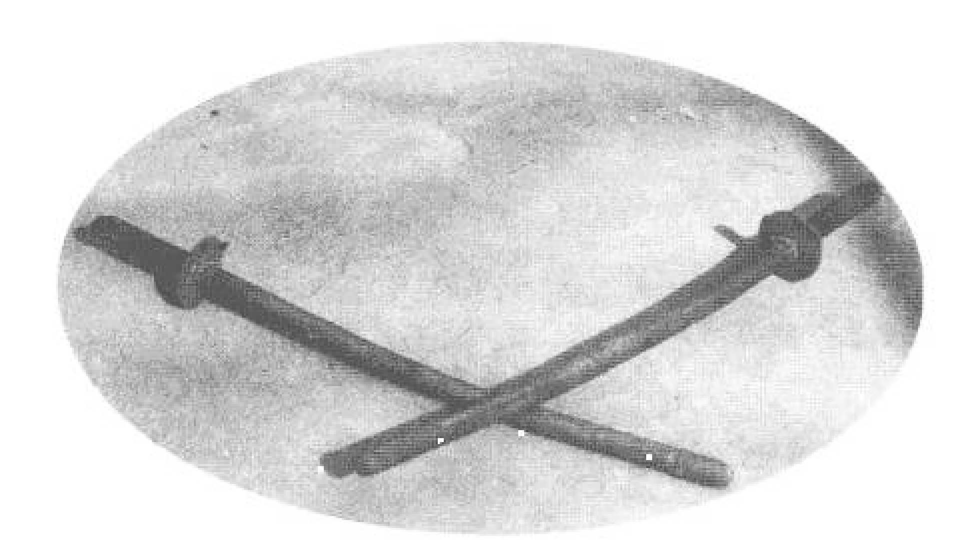
1953年西北区马颖达（左）与华北区马贤
达（右）在全国比赛时的格斗留影



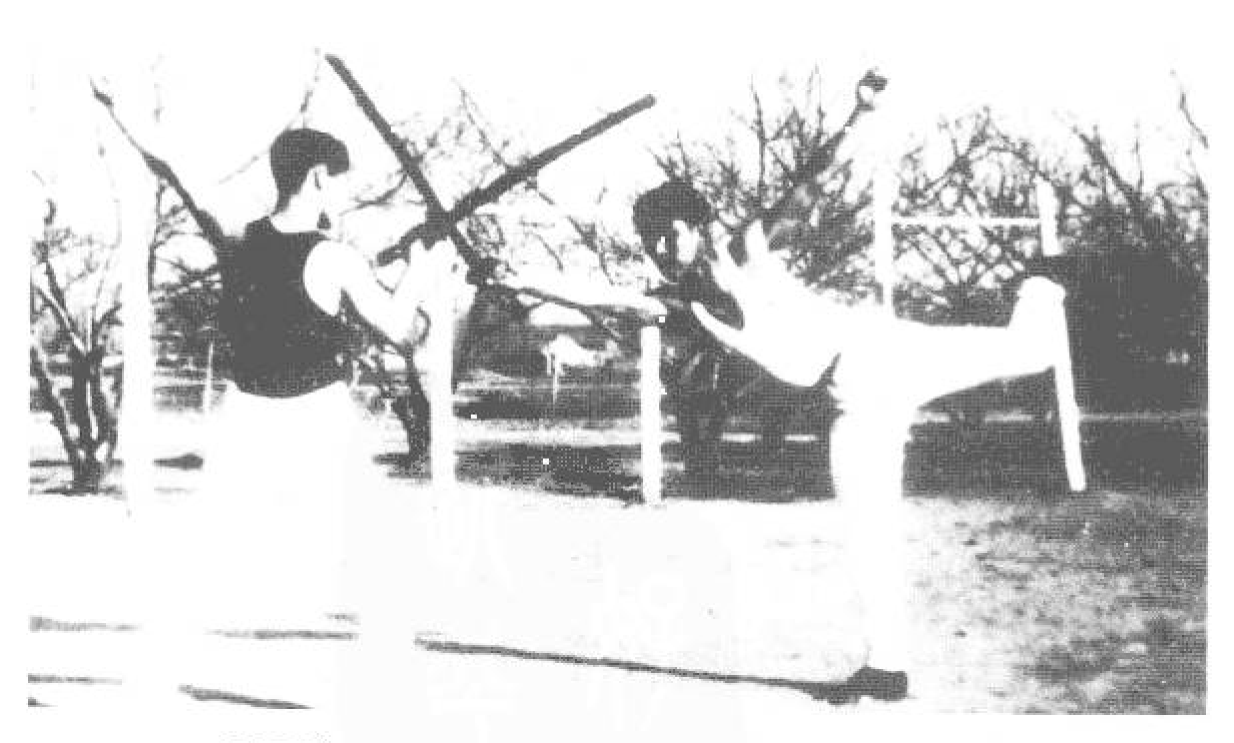
1953年全国短兵冠军马贤达（右）与全国亚军王建奇



1953年在全国比赛时，华北区马贤达（左）与
东北区孙德兴进行激烈较斗



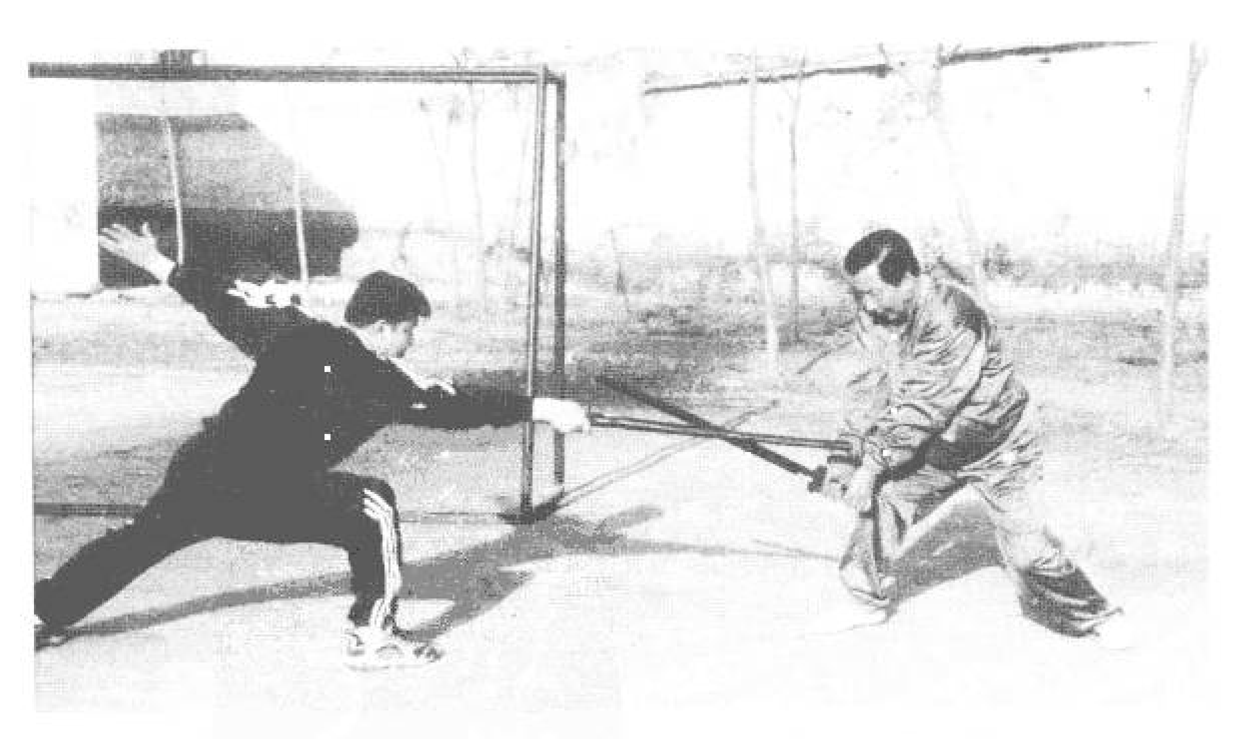
1953年大会竞赛部奖励马贤达两支短兵，
它已伴随马贤达半个世纪了



1954年，马贤达执教西安师院（今陕师大）时，
教练学生进行短兵格斗，马贤达（右）。



马贤达（右）与长子马越（左）进行研习较艺。



马贤达（右）与次子马仑研习和传授双手剑法



马贤达（右）与长子马越研习和传授双手剑法



马贤达（右）与长子马越（左）传授内插刺法



马贤达（右）与长子传授和演示
“马贤达训练法”中的击移动靶



马贤达（右）与长子马越作防劈示范

作者简介

马贤达，1932年生，回族，教授，著名武术家。祖籍河北省沧州。幼承家学，五岁习武，完整而系统地继承了先父马凤图所开拓并弘展的通备宗武术艺业，经过半个多世纪的习练、整理和完善，成为当代世人所共认的“马氏通备武术”的主要继承人和传播者。1954年毕业于天津河北师院体育系，并被分配到陕西师范大学体育系执教，后调西安体育学院主持武术和重竞技的教学、训练和科研工作，数十年致力于体育教育和武术教育，成为一名声望甚高的专业武术教育工作者。

马贤达一生实践于武术事业，博览各门各派武术，精通“马氏通备宗武术”中的以“通备劲”染化的“劈挂”、“八极”、“翻子”、“戳脚”、“太祖八斩”、“通备九字螳螂手”以及散手、长、短兵格斗、鞭杆和各类兵刃等。1951年获天津民族形式体育表演比赛大会短兵格斗



中量级冠军；1952年获短兵格斗冠军，散手中量级冠军和表演十名一等奖；1953年春获华北区短兵格斗冠军；同年秋获全国短兵格斗冠军。

1954年以后，除尽心于教学工作外，经常出任武术、拳击、击剑、摔跤等项目竞赛的裁判并参与竞赛组织工作。1972年以后，多次出任全国武术比赛总裁判长、总评议长和仲裁委主任等职。1980年，出任影片《少林寺》武打教练组组长，首席武术指导；1988年被中国国际武术节组委会授予“武术贡献奖”；1995年，被中国武协、全国武术管理中心授予“中国当代十大武术名教授”称号；1998年，被中国武协、武术管理中心评委会评为中国武术最高段——九段(全国目前仅有五人)。

著有《武术基础练习（一）》《通备拳》(日本版)、《大刀王五传奇》等，并主编了《中国武术大辞典》。

历任陕西省武协主席；中国武协委员、常委、副主席；1983年出任陕西省体委副主任等职。是陕西省政协六届、七届常委。

前　言

想把短兵写出来，介绍给广大武术爱好者，这是我数十年的夙愿。记得在60年代，我已经完成了大部分著述，后因种种原因，又把它搁置了。近些年来，接读了许多群众的来信，并接待了国际上一些武术团队和个人的来访，他们或要求学习短兵，或来函索取教材。如日本的安原茂等人，来西安学习后，回国组织了以马贤达为指导的“短兵研究会”，广为发展会员，并在近十年中举行了多次地区性和全国性的短兵比赛，参赛者颇为踊跃。同时他们因地制宜，制做了物美价廉，爱好者可以承受的短兵器材，虽然形制上略显变异，但在推广中颇有可取之处。另外，欧美诸地也有许多求学于短兵者，电函索求教材者也为数不少。基于诸多来自外界的影响，不得不重新拾起搁

置了数十年的手稿，并加以整理补正，奉献给大家，既了自己的心愿，也满足广大短兵爱好者的要求。

近些年来，国内武坛熟悉短兵者日趋渐少，而群众中对短兵知晓者就更是微乎其微了。建国初期，在百废具兴的政治大环境下，武术界百花齐放，短兵、散手、长兵、摔跤等曾在不同地区、不同程度地热乎过一阵。但1958年提出了对“唯技击论”的批判，随后又无形地扩大了它的批判效应，剔除了“唯”字，凡是具有技击内涵的武术形态均被加以禁锢，并被打入了冷宫，被“冷藏”或“冷冻”了起来。短兵这一优秀的武术形式，随之也销声匿迹了。

但是，短兵竞技尽管在国家计划内竞赛或计划外辅助竞赛中均未被列入日程，可是在民间、在基层的--些微弱的人群中尚有存在，并在不同层面和不同程度上被传播演练着，有的甚至进行了较为深入的研究和探讨。他们使短兵这一武术形式并不因从竞技舞台上的销声而在社会上匿迹，这是很可贵的，也是可喜可慰的。有了这些社会基

础，使短兵再度复出成为竞技项目，无论从哪个角度上衡量，都是十分可贵的，这要比起忽略历史，阉割历史，闭门再造一项好得多。尽管尚存的短兵，无论在竞赛制度、竞赛规则、竞赛形式、器材形制、场地、技术内涵、裁判方法以及技术规范、教学与训练等方面还不甚完备，或者很不完善，但这也是正常的。从打剑、劈剑、击剑到短兵形制的出现尚不足百年的历史，它的发展时兴时辍，此起彼伏，加之时代的变迁，更是时进时停，或是滞而不前。尽管如此，近百年的历程总是积累了不少经验、知识和技能，即便是教训，对它今后的复出与再生，也是一面可借鉴的明镜。所有的短兵爱好者，尤其是具有职能权力的倡导者和决策者，都要尊重历史进程中所获取的知识与技能，更要珍惜它和研究它。只有在此基础上，方可使具有浓郁民族色彩和中华文化内涵的短兵刃较技的运动竞技形式站住脚，并使其具发展前景和应有的生命力。在武术领域里，近半个世纪以来，在确立竞赛项目中，虽然成绩斐然，但问题也很突出。

比如在有些项目的研究、确立和发展上,或陷入困境而不能自拔;或虽不尽人意,但却难以更张。基于历史的经验和教训,在如何对待短兵竞技的内涵和形态上吃好"开头乳",注入健康的养分,铺好前进的路基,是至关重要的。

当然,不可讳言,短兵竞技运动的复出或再生,和一切新生事物一样,不可能一蹴而就,它必然要经过曲折而漫长的历程,经过逐步改进和提高方可达到完善的地步。所有运动项目,即使是很完备的项目也不可能一成不变,都需要不断地发展和变化,与时俱进。关键的问题,是如何起步?如何对待和解决继承与发展的关系?又如何突出它独具的个性?如果失却了这一根本性的主题,必然出现不伦不类,或与同类项目雷同的致命缺陷。我们已经在一些项目上,因只采用行政的手段加以推广,忽视了群众基础,从而导致缺少广大群众的爱好、支持和赞同,尤其得不到业内人士的认可和赞许,使这些项目的广泛性、群众性大打折扣,并致使它的生命力和发展前景令人堪忧,希望短兵的



复出不再重蹈覆辙。

一项具有民族形式的体育竞技项目，如何将它所具有的技术形态和其内在的技术精髓正确地反映出来，演示于众，尤其在同类项目中，别具一格，颇具吸引力，是它能否站得起来，走向社会，奉献于人类的根本所在。短兵竞技，它的技法与格斗性有很久远的历史根基，底蕴是很深厚的，内涵是极其丰实的，民族形式和民族风貌也是非常突出的。在将它纳入现代竞技中时，如何使它既能凸显它的个性，发挥它的绝妙特色，又不失源远古朴的传统风貌，是摆在我们这些短兵的爱好者、研究者和有关组织、职能部门面前的一项非常有价值的研究课题。

基于传播久远、内容浩繁的刀剑法，以及鞭、锏、锤、斧等短兵刃的传袭，加之各门各派各有说词，各有练法，各有技法的历史状况，结合已经传播了半个多世纪以来的短兵现状，如何在继承的基础上，予以充实和逐步完善，是首先必须思考的问题。这些问题的明晰和解决，将有助于短兵的提高和复出，并

使得复出的短兵竞技,从理论到实践,能有一个较完备的形制,使它能够立得住,走得远,行得广。

鉴于以上种种,拙著将从几个方面,探析建造短兵竞技运动的主导思想,及其技法、形制等的建构,并对科学的训练方法和规则的制定加以总结。

一、在技术建设中,在继承我国源远流长的剑刀等短兵刃技法的基础上,从各门各派的剑刀法中提炼和精选一些主要的技法,融入其中,体现其技术内涵的深度和技术底蕴的雄厚。

二、在技法精选中,遵循以剑法为主的原则,兼容部分刀及鞭、锏、锤、斧等技法,以突出短兵技法的内涵。

三、沿习我国固有的传统,在竞技中,融入运用单手、双手和换手技法,以保留和弘扬历史久远的双手剑法和换手剑法,以别于其它击剑等同类剑法,并使短兵竞技技法活泼、多彩。

四、场地以圆形为主,在不具备圆形场地的情况下,可以以方形代之,以改变直进直退的呆板局面。并在前后左右、弧形抢门揸招的实战中做到进退

迂回，蹿蹦跳跃，闪展腾挪，活泼自如。使其更贴近于武术格斗的实际。

短兵是一项民族色彩浓郁的竞技格斗项目。任何一项被人们所接受的项目，必须置身于国际大环境中才能准确定位和做好自身建设。假如只宥于一隅之地，闭门造车，必将因行之不远而被后人遗弃。因此，必须在突出它民族性（个性）的同时，还要显示其固有的竞技性、体育性、游戏性和趣味性。

五、崇尚礼仪，凸显武魂（德）。赛场举止，技法风范，要有剑士精神和剑家风度。这是非常重要的建设性内容。

六、制定科学而合理的竞赛规则。规则的导向是精神风貌、技术内容以及技术发展与提高的关键所在。任何竞技项目，都不无例外地被规则所规范。规则的制定既要严谨，又要便于操作。当然，一项完善的规则，也不是一蹴而就，而是经过不断地实践，不断地修订，才达到完善的。鉴于短兵的现状与实际，笔者在拙著中草拟了一份竞赛规则，只是在国家统一规则未颁发前仅供爱好者参考使用。

七、短兵竞技（格斗）是中国武术中的主要内容之一，它的技术基础应建立在武术范畴之上。一个出色的短兵选手，应具备一定的武术技术基础（武术功底），否则，难以打出武术的风貌，也难以掌握和运用中国固有的精妙剑刀法。基于此，笔者认为：应有以短兵为器材的“短兵技术套路”。拙著本已组织了一套以格洗击刺等实用招法为主的“短兵套路”，其数量为不超过二十式的往返两趟，做为短兵选手的必修内容。但由于篇幅限制，留待续篇中予以发表。

以上诸点，是笔者多年思考的问题，也是拙著立意的出发点。尽管如此，也未必在阐述中详备地表达出来，尚请武林同道多多赐教。

拙著中的技术示范，由笔者的长子马越和次子马仑演示。他们自青少年时起就随父研习短兵，都具有丰富的实战经验和各自的心得体会。

拙著的校对工作，由我的老伴白俊忠和三子马斌承担。在著述过程中得到学生张幼杰、曲玉琳、于鸿坤以及诸多同志的支持，在此深表谢意。

目 录

第一章 短兵格斗简史及其特点 …(1)

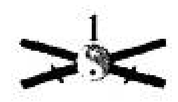
第一节 短兵格斗的历史渊源 …… (2)
第二节 现行短兵形制出现的历史背景 …………………… (5)
第三节 新中国成立后的短兵运动 …………………………… (8)
第四节 短兵格斗的特点…………(15)

第二章 实战姿势(架势)与基本步法 …………………… (18)

第一节 实战姿势(架势) ……… (18)
第二节 基本步法…………………(26)
第三节 步法训练…………………(35)

第三章 进攻基本技术 ………… (39)

第一节 劈…………………………(40)
第二节 撩…………………………(47)
第三节 点与剪……………………(51)
第四节 崩…………………………(57)
第五节 挑…………………………(58)



第六节　斩 ……………………………… (60)
第七节　砍 ……………………………… (61)
第八节　刺 ……………………………… (64)

第四章　防守基本技术 ………… (68)

第一节　防守动作 ………………… (68)
第二节　距离防守 ………………… (72)
第三节　战斗剑位与实战距离 …… (72)

第五章　进攻招法与招法组合 … (76)

第一节　单招进攻 ………………… (76)
第二节　复招进攻 ……………… (103)
第三节　多招进攻 ……………… (121)

第六章　防守还击、抢攻与换手、双手击法 ……………… (134)

第一节　防守还击 ……………… (134)
第二节　抢攻 …………………… (141)
第三节　换手与双手击法 ……… (152)

第七章　技战术关系与战术法则 (165)

第一节　技术与战术 …………… (165)
第二节　战术法则(原则) ……… (166)

第八章　短兵教学原则与教学法 (177)

第一节　短兵教学原则及其运用 …………………………… (177)



第二节 短兵教学 ……………… (190)
第三节 短兵教学法 …………… (194)
第九章 短兵训练法 …………… (204)
第一节 训练步骤与训练阶次 … (204)
第二节 设靶训练 ……………… (214)
第三节 垫手、喂手和引手等几个训练手段的运用 ……… (217)
第十章 马贤达训练法 ………… (221)
第一节 腕功操习 ……………… (222)
第二节 棍棒设靶 持短击长 … (233)
第三节 击移动靶训练法 ……… (263)
第十一章 场地与器材 ………… (296)
第一节 竞赛场地 ……………… (297)
第二节 短兵规格 ……………… (298)
第三节 其他器材 ……………… (300)
第十二章 竞赛规则 …………… (301)
第一章 通则 …………………… (301)
第二章 裁判人员及其职责 …… (303)
第三章 仲裁委员会及其职责 … (306)
第四章 竞赛监督委员会 ……… (307)
第五章 进攻方法与有效得分 … (308)
第六章 计分方法、胜负和名次评定 ………………………… (311)
第十三章 我的短兵生涯 ……… (313)

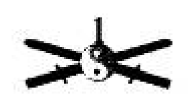


第一章

短兵格斗简史及其特点

短兵，是中国武术兵刃中以剑、刀为代表的短兵器的总称。它是两兵相交、相较、相抗、击刺、相搏的对抗性格斗武术形式,而非剑、刀术套路演练和套路竞技的形式。在中国漫长的武术史、剑刀史上，自近代火药武器的广泛应用以来，热兵器逐渐取代了冷兵器在兵事和武备上的作用，武术以及武术中的各类兵刃，其对抗、格斗、斩击的较艺作用，在逐渐地衰微和削弱，于是其技法上的演练，有向武艺美化、表演化的形态发展的趋势。即使是十分传统的武术流派、拳种，虽在传授上重技击、言实战、讲用法，但在实质上却缺少检验和校正实用技法的手段。故在长期的历史进程中，一些优秀的技能、招式，因缺少验证的方法和机遇，而难以鉴别其技法、招式的质地。在浩瀚的武术门类中，出现鱼龙混杂或鱼目混珠的现象虽说在所难免，但从某种意义上来说，却阻碍了武术技能健康、正确的发展。

在源远流长的武术发展的历史长河中，无数的先贤英杰，对改变上述现象倾注过不少心血，但由于历史和自身的局限，



收效甚微。当今武术领域中的短兵格斗、长兵格斗、徒手散搏，以及各种不同类型的武技相搏、相较的形式，即使是散存于各门各派中的竞技形式，亦大都未能形成格局，或者被冷落于民间，乃至近乎散失。

本书所说的“短兵”较技形式，它非新生儿，而是中国古老传统的剑刀格斗技法的延续，根基深远，内涵丰富。对于它的发生与发展，当从以剑刀法为代表的上古谈起。限于篇幅，只是求其简述而已。至于剑刀法的历史宏论，当由专项史学家们去探讨和论证。

第一节　短兵格斗的历史渊源

在中华民族五千年的文明史中，剑刀文化是寓于其中的重要组成部分。所以称剑刀文化源远流长，历史久远，是因为它是从中华民族的原始劳动中萌生和孕育出来的，并与之同进步、同发展。在原始人群中，为求生存，与兽斗，与人斗，与自然斗，进而部族间争斗，虽属生产活动，而争斗所用之械，又属生产工具，亦含兵器因素。无论石质、木质，或采用自然用具，乃至应用器具的技能和方法，都是后生兵器的“母体”。虽说“原始人的狩猎，不是竞技，那是求其生存的真挚的生产活动”，正是在这一漫长的生产活动中，孕育产生了一切文化，在格斗技能和运用长短不同、质材相异的工具中，首当其冲、必以为先的是各式兵杖的萌生。所以说，短兵刃的发生与发展，与中华民族文化的发生与发展是相机而生的，且在民族文化的发展进程上，占据了重要位置。

今日所称的“短兵”史，就是剑刀史。“短兵”这一称谓，就是历史上以剑刀为代表的短兵器的总称。当然，严格地

讲，剑、刀有各自的发展史，刀史就不详述了，仅对在短兵内涵中占据主导地位的剑史加以简述。以明其大概而已。

更远的不谈，仅自公元前770至前256年的东周时期，剑的形制，已是各式各样，在剑法理论上的“说剑”、“论剑”以及“剑道”等等，已是十分深奥。剑有长剑、短剑之分，且形态各异。使剑之法有“斩剑”、“斩击”、“击刺”、“相击”、“相劈”、“遥击”等等，不一而足。纵览中华民族武术发展史，以及剑刀演进史，可发现公元前数百年间，在剑理、剑法、剑势、铸造等诸方面就已盛极一时，故它对以后的演进与发展，奠定了雄厚的基础。

例如吴越时期，名扬天下的宝剑铸造者干将、莫邪夫妻两人，所铸之剑，天下无比，历代史家载于史书典籍，代代相传。此时，使剑高手，也人才辈出。相传春秋后期，越国女子（人称“越女”）剑法超群，无人匹敌。越王勾践将伐吴，向越女求教剑法。越女说：“其道甚微而易，其意甚幽而深。道有门户，亦有阴阳。凡手战之道，内实精神，外柔安仪；见之似好妇，夺之似惧虎。布形候气，与神俱往。杳之若日，偏若腾虎；追形逐日，光若佛仿。呼吸往来，不及法禁。纵横吸顺，直复不闻。斯道者一人当百，百人当万，王欲试之，其验即见。”越王闻后，对越女的高论表示钦佩，乃命越女教将士学习在当时无人可以胜过的越女的高超剑技。

春秋时期的越女剑法，及其剑论，成为后世剑坛上著名的典籍。在两千多年前，以越女为代表的女子剑击、剑论如此高超，可以想见，在夫权社会的当时，男子剑法也不会逊色。其实，在当时剑技、剑论之盛，为后代所推崇和承袭，并在时兴时落地发展演进着。

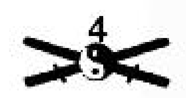
时至三国时期，曹操的次子，魏文帝曹丕，他作为一代帝

王，又是建安文学创始人之一的大文豪，其剑术之高超，成为历史称颂的名剑家之一。曹丕自幼习武，骑射弓矢终身不衰，更擅长击刺之剑法，阅师甚多，曾从河南史阿学习剑法。并得京师名剑手王越之正传。一日与善长手搏的奋威将军邓展论剑，酒酣耳热，两人以甘蔗代剑，比试剑法。曹丕三次击中邓展手臂。邓展意不平，心不服，再试，邓展又被击中前额。曹丕与邓展比试剑法的故事，成为后世武坛佳话。我们从此也了解到两千年前剑法的盛行。其实在以后的历代，剑术（也包括刀术）在军旅、武事和整个社会中一直居昌盛位置，并在历代传习进程中，积累了极其丰富的剑论和剑技，为后代留下了十分宝贵的财富。

自近代以来，因火药武器的广泛应用，取代和削弱了剑刀法在兵事、武备上的作用，但剑法、剑术和剑本身的社会价值和精神魄力，依然在人们生活中不亚于当年。记得我的先师先父马凤图老先生，在向幼年的我传授剑术与剑学时，称剑学是君子之学。他说：剑，本身形体似一人体，剑纂似人头面，剑柄似颈部，护手似双肩，剑身似躯体。他老告诫我：佩剑或持剑，似与君子相伴；身正方可与君子相伍。这是在告诫后代：身先正，才能以君子之风、君子之德立身。先辈的传授，包含着极其深刻的武德教育。这正是承袭中国古代文化和礼教的根本所在。

历史延续至近现代，综观社会名流，乃至达官贵人、学者士绅，尚剑之风气不减，人们以习剑、尚剑为雅气，即是文人学士，亦以悬宝剑于厅堂书屋，宣其高雅之风。社会上评其手臂高下，对善剑者，以剑仙、剑侠、剑胆、剑士、剑客而尊之。足见剑与剑技在中华文化中的崇高地位。

在浩瀚的历史典籍中，难觅剑法相较、相击和捶炼剑法相



搏，以升华和提高剑技的操练形式和手法的资料。这给后人在追求击剑之术，达到深奥之径，留下了一块很大的空白。短兵正是在这一继承和追求中必然产生的变革的产物，从渊源上，可以说是根深叶茂，源远流长的。

第二节 现行短兵形制出现的历史背景

任何绝妙的剑刀法，不是人们凭借主观臆造的，更非“夜梦宣武大帝授以技法，翌日所向无敌，顶立于天下”。任何“神传仙授”之说，都是武术发展进程中的神话而已。传世的优异技法，无不来自无数次的实战结晶和其实践的积累和总结。只是在早期的实践、演战中，大都以真剑真刀实战，为操得一技上身，伤亡致残严重。尤其在奴隶制时代，常以奴隶做靶操习，伤害惨重。据史载，春秋战国时期击剑之风盛极一时，昔赵文王喜剑，剑士夹门而客三千余人，日夜相击于前，死伤者岁百余人，好之不厌。赵文王喜剑，每年死伤百余人，仍喜好不厌。此情此景，固然击剑之风炽盛，但死伤也过于惨重。随着社会的进步，奴隶制的解体，击刺相格的方式有所改进，然而具体操习格斗的形式，并未被记载传世，令后世困惑不解，致使击刺斩搏停滞在空盘说解和模拟的状态，而难以向前发展。综观各类武经典籍，难以寻求击刺对搏和操习斩杀技能的记载。就拿五百年前记述有效战技的戚继光的名著《纪效新书》来说，他提出：“凡比较武艺，务要俱照示学习实敌本子，真可对搏打者……”但如何“真可对搏打者”，却无具体地记述。致使技法的延续和传承，形成断裂，难觅途径。历代武技高手，哪位不晓，再好的招法，不练、不搏、不斗，岂能致胜于人。尤其是应用招式，形成有效命中，其技术是由诸多

因素构成的，绝非单一技能所为。

历史演进至近现代，不被官府所重视的各类武技，其中包含剑刀法在内，散存于社会和民间，处于自生自灭或被官府禁锢的状态。在此情形下，仍有许多中华民族的先贤志士，不断地在探讨武术领域中的散搏、长、短兵刃的竞技和格斗训练的途径和方法，这一历程，尽管十分缓慢，但还从未停止过。

直至20世纪二三十年代，特别是民国时期中央国术馆的成立（1928年），在张之江先生的积极倡导下，对武术领域中的拳脚兵刃套路，以及踢、打、跌、拿、练等，采取了在继承基础上的提炼、改进和优化技术范畴。当时云集于南京中央国术馆的各门各派的高手、大师，真可谓人才济济，并对高层次的人才，统统以竞技为手段的国术考试（简称“国考”）的方式，评品出不同的奖次，大大地提示和升华了武术体系中的“体用具备”的层次。

短兵，就是在这一时期产生的对抗性竞技形式。其形制，正是这一时期经过逐次实践，不断改进而形成的。它的出现并非是一蹴而成的。起初，是以竹制藤剑为器材，附以日式劈刺护面，在一定的规则下两人相击相搏，称之为“打剑”“劈剑”。当时的做法是先在馆内试验。即教师与教师、学员与学员之间，进行内部实战。在此实战过程中，著名武术家马英图和著名武术家朱国禄，打得最为精彩激烈，轰动南京武林。这是因为南北两位大家都有雄厚的打剑技能并具雄厚剑法研习功底，绝非一般缺练少打的剑家，故激烈超凡。这次对战虽表现出他们各自的中国剑法的精妙，但因伤势严重，不利于广泛开展，同时也为长期不战、武风微弱的国情所不容。用竹质兵刃，伤害事故难以减低。于是在此基础上改制成以藤条为干，裹以棉絮，加皮制外套的短兵形制，自此，大大地减低了伤害



事故，并在竞赛制度、竞赛规则等方面，予以改进和规范，它既继承了中国传统的剑刀法的技法精髓，又运用竞赛、对抗的方式，促进和推动了击刺斩格的技术升华。更重要的是这一形制和竞技的变革，使古老的中国剑刀法的格斗形式融入了世界竞技的大潮。应该说，是把打剑、劈剑、击剑、斩剑等历史格斗的不定式，统一在短兵形制的范畴内了。这是剑刀术对抗较艺竞技的一大进步，也是对其的一大贡献。包括同一时期出现的长兵、散手等。历史总是要前进的，事物总是要发展的，尽管它尚不甚完善，但总是有了改进的底本。

今天的短兵，无论从器材形制、制做和它的技术体系，训练方法，竞赛制度、竞赛规则，以至裁判法等，又比 20 世纪 20 年代，有了很大的进步。我深信它会以更加完善的面貌，出现在国内和国际武坛。

短兵由 1928 年试制后，中央国术馆实施了先在馆内开课、施教，并将其列为各期必修课程之一。在此期间，张之江招贤纳士，邀集诸多国内名家、大家，共同研究国考项目。从套路评判、散手空搏、摔跤、长兵、短兵、弓矢射法，以及发展力量性的石担、石锁、举大刀、踢毽子等等，凡具有武术和民族体育性质的项目，均被列进研究与改进之中。

短兵就是这一时期由古代劈剑、打剑、斩剑等不定式的对抗、竞技、较艺而集中在统一制式、统一规范下进行的比较武艺，并提升各类剑刀法精萃于一体。起初，在相当一段时日里，以竹质藤条，裹以牛筋、皮条而制的竹剑，做为“兵杖”，其打法激烈，伤害严重，故又以当今裹棉皮质短兵，加以改进，总算确立了传袭至今的短兵形制。

1933 年，国立国术体育专科学校（“国体”）成立，短兵被列入国体必修课程之一，并在各年级的学期终、学年终进行

比赛，平时又辅以班级、年级、全校性友谊赛和对抗赛，男女同学间，也时有竞技和较艺，一时间，蔚然成风。成绩卓著，或连年获胜者，被冠以“剑客”、“剑侠”之类的美称。国体虽在20世纪30年代初成立于南京，但在初创不久，就由于抗日战争的爆发而迁校于长沙、桂林、昆明、四川北碚等地。尽管处于战乱年代，环境艰难，但师生们仍能坚持教学不辍，真乃难能可贵。

1945年，抗战胜利，国体迁校天津，校址建于天津北宁花园体育场，恢复正常教学，扩大了招生，增设三年制大专和五年制的大中专，教学活动、教学质量在全国体育系科和体育专科学校中，名声鹊起。具有该校特色的武术（当时称“国术”）项目，在国内独领体坛。短兵竞技，在此一时期颇具影响，在该校的所在地天津市以及毗邻的津京地区传播较广。尤以天津市区，群众基础较为坚实。直至1949年天津解放，暂告一段。

第三节　新中国成立后的短兵运动

1949年10月1日新中国成立后，正值百废待兴之际，1950年院系调整，原国立国术体育专科学校，与天津女子师范学院合并，建立天津河北师范学院，原国体部分以体育系的建制，并入河北师院，成为建国初期在国内实力雄厚的一所体育系科，且与北京师范大学体育系并立于华北大地，成为京津二地的体育重镇。河北师院体育系，基于国体的底子，在全国所有体育系科中（此时尚无体育学院），独家开设武术课，那时此门课程被称之为“自卫运动”，在课程表上简称“自卫”。在以田径、体操、球类、舞蹈等为主的武术课建制中，“自卫运

动”每周只安排一个学时（45 分钟），比率虽然很小，但是同学们对此课程兴趣颇浓。虽课时有限，加之在四年本科的学习进程中，只开设一年，但却有武术套路、拳击、摔跤（中国式）、短兵、爬竿、举重（含石担）、沙袋（传递式）等诸多项目。由于在一学年 36 个学时内，开如此繁多的科目，致使教学进程只限于介绍，大多爱好者也只有在课外活动中，根据同学们的爱好，择己好而操之。尽管如此，它却奠定了保留和推广以上项目的基石。加之，自 1950 年起，每年“五一”、“十一”两大节日的游行队伍中，以河北师院体育系为主的体育方阵中的短兵、拳击、摔跤、劈刺、舞狮子等项目，在游行队伍中是最受欢迎的。笔者自 1951 至 1954 年，在游行队伍中除担任短兵项目的骨干成员外，在其他项目（拳击、摔跤、劈刺、舞狮等）中均充任过表演骨干。所以，短兵运动在天津市是颇有群众基础的。

1951 年，为声援抗美援朝，捐献飞机大炮，曾举办“天津市民族形式体育表演比赛大会”，短兵比赛就是其中的主要比赛项目之一。当时按体重分级，设轻量级和中量级两个级别进行比赛。笔者获中量级冠军，王建奇获轻量级冠军。记得在此次比赛中，最为精彩的是王建奇两次打倒曾在日本获剑道高段位的王伯川，突显出日本剑道不敌中国短兵，自此王建奇名震津门，人称王建奇为“王剑客”。

1952 年春，天津市举行了“民族形式体育表演比赛大会”，此次大会较前规模宏大，设项目较多，仅套路表演参加评奖者就有三百多人，参赛门派拳种数十种之多。记得仅劈挂拳一项就有三十余人角逐。此外设有散手、摔跤、短兵、长兵、石担、石锁、爬竿、皮条、举大刀、蹬磡子以及弹弓等。其中最引人注目的有散手（当时号称“打擂台”）、短兵、长

兵、摔跤等，这是因为以上各项集中了武术竞技（比武）的最高形式。此外，天津各门各派高手踊跃出阵，同时北京、山东、东北和津东、津南各武术盛地也有参赛者。例如，曾任清华大学武术教师的李剑秋大师的公子李春芳老师，专程从北京持文教局公函报名参加散手，李春芳已年逾六旬，尚能擂台较艺，表现出中华民族的尚武风貌。李春芳老师曾在民国时期参加过南京国考。另有北京师范大学教育系学生摔跤高手王德英从北京赶来参加摔跤比赛，王德英先生，是近半个世纪以来中国跤坛的权威。

1952 年的短兵比赛，改革为以体重分级，不计年龄，各门各派的各种打法均可参赛。于是除以河北师院体育系和原国体传播的打法外，社会传统武术、民间武术中颇具声望的门派大师级的人物，也积极报名参赛，一试高低。例如鸭形拳大师李恩贵、通臂拳大师张哲的掌门弟子邓鸿藻、八极拳高手王国安等等，均参加了短兵比赛。仅短兵一项，报名参赛者就达数十人之多。

当时无护面，仅有简单的护胸与护裆，规则也较简单，除咽喉和裆部为禁击部位外，身体其他各部位均为有效得分部位。笔者直接参与了此次比赛，故体会较深。在激烈的比赛中，体察到在中国丰富的剑刀法中，走大与走小的问题，大劈大砍与闪惊巧取间的技术分野，表现得十分明显。由于本人在平素的自我训练中，兼而习之，既不拘泥于由国体传袭形成守小弃大的技术范畴，也不以凶猛狠抽的横冲直撞作为主锋，加之辅以笔者所获家学传授并融入本人琢磨出的一套训练手段，故在竞赛中连连过关，侥幸获得冠军，李恩贵、邓鸿藻分别获得第二和第三。学院派参赛的诸多同学纷纷落马，这是因为不能化解和缺乏社会上的狠抽猛劈的技术的缘故。



1952年，融套路、散手、短兵、长兵以及各类与武术相关的项目为一体的民族形式体育表演与比赛大会，参赛人数近千人，天津市新华体育场人山人海，水泄不通，连在津工作的苏联专家、捷克专家，都是场场必到，它充分显示了百花齐放的武术盛会深深地扎根于人们的尚武之风中，充分反映出中华民族的精神风貌。岁月流逝，虽已半个世纪过去了，但它仍深深地留在人们的记忆中，成为历史的回味、武林的佳话流传于民间。

1953年春，为迎接首届“全国民族形式体育表演、比赛大会”的召开，全国六大行政暨铁路（火车头）、解放军(八一)等各大系统，组织举办自下而上的大区比赛，在六大行政区域中，有四大行政区举行了短兵的选拔和比赛。其中华北区（河北、山西、内蒙古（当时称绥远省）、北京、天津）的比赛最为激烈和精彩。华北区比赛在呼和浩特市（当时称“归绥”市）举行。比赛采用五局制（回合），每局五剑，运动员身着棉制运动衣，无任何护具，竞赛虽很激烈，但无任何事故发生，颇受群众欢迎。比赛结果：马贤达与王建奇分获冠、亚军。

1953年秋，“全国民族形式体育表演比赛大会”在天津召开，全国各大区、系统的代表团云集天津。短兵成为大会的主要比赛项目之一。全国六大行政区中，有五大行政区报名参赛，其中除华东区临时弃权外，有西北区、中南区、东北区、华北区派员参加，除华北区二名运动员外，其他三区各有一名运动员参赛。大会采用三局两胜制，每局三剑。竞赛方式采用单循环制。运动员着装是大会统一制做的深浅两种颜色的民族服装，规则允许打头，为安全起见，着击剑面罩。

由四大行政区参赛的五名运动员循环角逐，共打十六场，

最后华北区马贤达四战四胜夺取冠军，获金牌；华北区王建奇四战三胜获亚军，得银牌；中南区魏大鸿四战二胜获第三，得铜牌；东北区孙德兴四战一胜获第四名。此次短兵比赛打得激烈，技术水平有较大提高。这是因为各代表团的组成，都是经过自下而上的选拔产生，加之层层集训，无论从体质上、技法上均有长进。于是，短兵格斗，在大会上成为各方关注的热点之一，除各大报纸报道外，中央新闻电影制片厂还制作了大型彩色纪录片，历时一小时，西北区马颖达与华北区马贤达兄弟的现场打斗，被摄入影片之中。在解放初期，正值百废待兴，在经济十分困难的情况下，采用美国“伊斯曼”彩色胶片，摄制如此庞大的彩色纪录片，尚属建国初期的首部，足见政府对民族形式体育，尤以武术为核心的民族运动形式的重视。影片于 1954 年初在全国公演，人们争相观看，从宣传上获得了重大效果。

1954 年，由于全国武术热的兴起，社会上遗留于武术领域的沉渣随之泛起，随之国家对武术领域进行治理研究，整顿了社会上的污泥糟粕，整个武术界进入整顿阶段。之后，于 1956 年和 1957 年以套路形式为主开始进行部分城市的评奖竞赛，而短兵竞技在此大潮下被搁置起来。这一搁，就是数十年。

1979 年，在中央十一届三中全会的阳光照耀下，“四人帮”不存在了，由于小平同志的拨乱反正，武术界的若干禁区被打开了，被禁锢了二十六七年的散手、短兵、推手等技击性项目，在国家体委有关职能部门的积极推动下，提出了试点，准备推而广之。时值 1979 年的广西南宁大会、1980 年的山西太原大会、1981 年的沈阳大会。在三次大会上，以北京体院张文广先生为首，由朱瑞祺指导组成的短兵队，由马越、马雷、王玉龙、高美澜、杨玉峰等进行了表演宣传，博得武术界的好

评。在沈阳大会上又以武汉体院温敞铭先生为首的短兵队，由温力、温庄两兄弟进行表演，均有一定地反响。当时给人的感觉是短兵竞技颇有走出“冷宫”之势，再度面世的味道。但此后不知何故，又被搁置，复返“冷库”隐身。自 1981 年至今，又是二十一个年头。前后相加近半个世纪之久，实足亦已四十八年整了。至于为什么短兵的命运如此坎坷不幸，笔者却朦胧无所知，对于其间的是非曲直更无从评说，但笔者相信历史会作出公正而正确的评判的!

顺便再说说，尽管有关职能部门未及实施短兵竞技，但民间操习短兵、研究击刺之法者却不乏其人。笔者自 1954 年分配西安高校执教，前后在陕师大体育系、西安体院等传习了数以百计的短兵爱好者，他们兴趣甚浓，就连我的孩子马越、马仑也都爱不释手，作为家学自幼学习。1952 年，我返里省亲，将短兵介绍给我的先兄马颖达，以及两位弟弟马令达、马明达等，他们作为马氏家族中主要成员，能借以研习传统剑刀法，而且短兵技艺也伴随着他们在艺业上并进。嗣后，每年返里度寒暑假之际，在先父指导下，带领诸弟讲武习艺。马颖达先生以后成为甘肃冠军、西北区冠军，参加了 1953 年全国大赛。

改革开放以后，从日本、俄罗斯、美国、加拿大等国家来西安求学短兵者，数以百计，接连不断。以日本安原茂为首的短兵学习班，从 1992 年学起，他们回国后在日本国内成立了以马贤达为指导的“短兵、长兵研究会”(见 14 页图)，先后举办了多次全日短兵比赛，并制做了他们自己的短兵(见 15 页图)。在国内尚未大动之前，国际上已先动起来了，这是令人十分欣慰的事情。笔者深信，在不久的将来，中国短兵必将再次崛起，必扬中华民族之剑魂于环宇。

短兵入門

CHINESE SHORT WEAPON

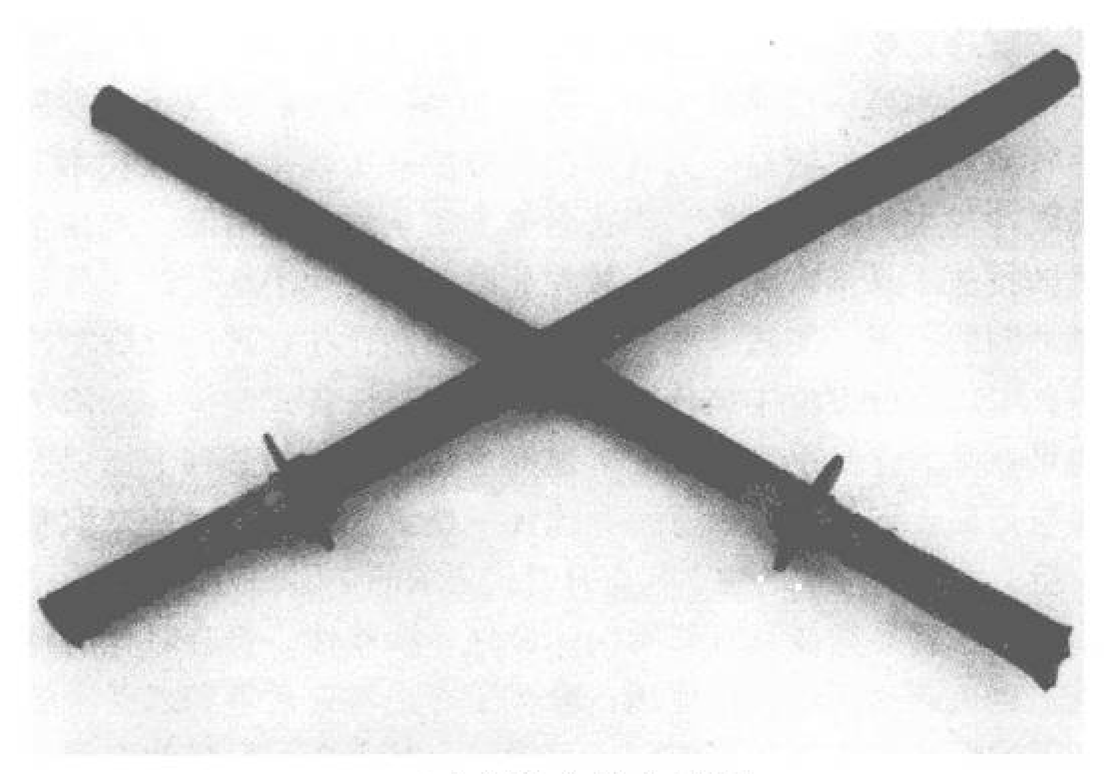
指導 馬賢達



編絵 短兵研究会

日本刊行的短兵入门





日本现行的短兵形制

第四节 短兵格斗的特点

短兵格斗（或称“竞技”）是通过两人相较、相击、相搏和相对抗的形式，进行竞技而比较剑刀武艺的形式，它包含有中国数千年相延续而产生与发展的精妙的刀剑法。这一较艺、较量的形式，经过近一个世纪的不断实践，已近成熟，并符合时代的特色。其项目特点，分述如下：

一、短兵竞技具有鲜明的承继与挖掘中国古典剑刀法精髓并具去粗取精的特点。综览传播于民间的各流派技法，加以提炼比较，乃至挖掘推陈，凸显其固有技法的实质面目，这是十分重要的，也是它的实质所在。

短兵竞技形式，不是凭空而出的，它是在钢质刀剑无法交手而代以木质短棍比试交手，仍不能解决伤害的情况下，发展为竹质劈剑。尽管这一方式对伤害事故有所改善，但在技术上局限性过大，护具过繁，伤害事故无法从根本上解除，致使精奥的技法不易推广和普及，故在此基础上萌生了现行的短兵器械形制的出现。实践证明，运用这一形制，在合理的规则主导下，可以充分发挥中国传统的优秀剑刀法，各式流派的剑法，均可在其大显身手，在最完善地继承传统技法的基础上加以发挥与拓展。同时又可以鉴别和验证一些剑法的优劣。使之取精去粗，准确而科学地建立起符合时代要求的中国剑刀法体系。

二、短兵竞技具有鲜明的体育性、游戏性，符合时代的特色。自火药武器的广泛使用，取代了冷兵器在兵事和武备上的作用之后，作为冷兵器的剑、刀等等，其存在和发展的空间，乃至它的生存性质，只能体现其内涵的体育价值，并辅以传统的剑士气质和精神意志。其技法范畴正是依附在中华民族固有剑刀法的根基之上的。其较艺、比试都具有竞技性，加之器材轻便，基本无伤害事故，它的游戏性就显得十分突出，男女老少皆宜。是人们喜闻乐见的项目。

三、短兵竞技具有鲜明的趣味性。短兵竞技游场活泼，前后左右，闪展腾挪，运动在一个圆形场地上，不似国际击剑和日本剑道只是直进直退。而短兵则可蹿蹦跳跃，左右迂回，直挡斜闪，弧形串场，任其发挥战术策略，更能体现其中国固有的剑刀术特点。正如古人所云："剑似飞凤，刀若虎"的技法风格。

四、短兵竞技，具有技法多变，进攻面大，贴近中国剑法的真实面貌，更具实用性和自卫能力。

在短兵的竞技中，其进攻方法有劈、砍、崩、撩、点、刺



等近十多种，不似国际击剑中的花剑（以往称“轻剑”），只有刺一种方法；佩剑只有刺与劈两种方法，其防守面积（也就是有效得分面积）只限上身的躯干部分。重剑虽包括全身上下，但进攻方法，也只有一种“刺”。被大和民族视为国宝的日本“剑道”，也只有劈与刺两种进攻方法。而短兵则进攻方法多，防守面积除咽喉和男子裆部之外，全身上下均在受攻面积之列。头、面部分在配备护具面罩的情况下，也属受攻面积之中。所以说，短兵竞技，在一定意义上它更贴近真实的剑技格斗。为此培植和训练的技能，在生活中具有实际的自卫和防身的作用。

五、短兵竞技法对称、均衡、运动全面，在双方对抗中，可单、双手，可左右手变换使用，这是国际剑坛中独具的特点。因而，它不局限于一种势态，一种剑法的限定，更符合中华民族流传久远的单双手剑法和换手剑法的应用和发挥，突显其中国剑法深厚的技术底蕴。

第二章

实战姿势（架势）与基本步法

第一节　实战姿势（架势）

短兵实战，两兵相交、相斗，首先得有一个架势（姿势）。历史上曾把这个架势称作“出门架子”，也有称之为“门户”的，如“亮个门户”。徒手相搏的拳术、两剑客相击的剑术，以及长兵类的枪、棒（棍）等等，通通都有这个“架势”。各门各派传授虽有差异，但对于这一架势，是众家所追求和考究的。正如民族英雄戚继光所著《纪效新书》卷十四“拳经捷要篇”中所说：……“今绘之以势，注之以诀，以启后学”的二十四势的第一势中，注以“懒扎衣出门架子，变下势要霎步单鞭”。在“以启后学”的首势，即告之以“懒扎衣”的“出门架子”。当然，这个“架子”（即姿势）绝非是“徒支虚架，以求人前美观”的虚花架势。更非什么“套子”的起势，或称之为“门派”、“门户”的标记、名号。它是用于实战、较艺的“架子”。在历史上，乃至当代，在民间自相

传播、自发演练，规模较整，流传有绪的传统拳派、拳种，无论在拳、剑、枪、棒（棍）等诸门艺业上，都有它的“架子”。尽管这些架子各有所讲、各有所求，不尽相同，甚至良莠不一，但是，真正有传授的拳家、流派，还是十分讲究这一门户（架子）的。

在竞技领域中，如与短兵相近的日本剑道、国际击剑，以及各式各样的身体相触的对抗性竞技，和那些身体虽不相触，甚而隔网相对抗的竞技中，哪项竞技没有实战姿势性质的架子呢？而且这一架势在该项竞技中都占据非常重要的位置。甚至它的正确与否以及训练的纯熟程度，直接关系到竞技的胜负成败，乃至影响一名选手所取得的竞技成就。



图 1 之①

正确的短兵实战姿势（架子），应由握（持）兵、身形、步势（幅）、眼神等诸方面构成。无论什么样的实战姿势（架子），它的构成，必须符合以下三条：第一，有利于进攻；第二，有利于防守；第三，有利于移动（即进退闪展）。依此三原则，现将它的握（持）兵、身形、步势、眼神等方面，分述于后。

一、 持兵（握法）

1. 锁握法：右手（或左手）拇指锁扣食指第一指处，其余三指紧握兵柄，虎口紧贴护手盘。（图 1 之①②）



图 1 之②

要点提示：锁握是指拇指扣住食指，其余三指自然握柄，不可过于用力，以防在划圈立劈和左右横砍时，把法僵滞，影响速度和敏捷。

2. 开握法：右（左）手拇指打开，指尖前顶护手盘，其余四指并拢紧握兵柄（图2之①②）

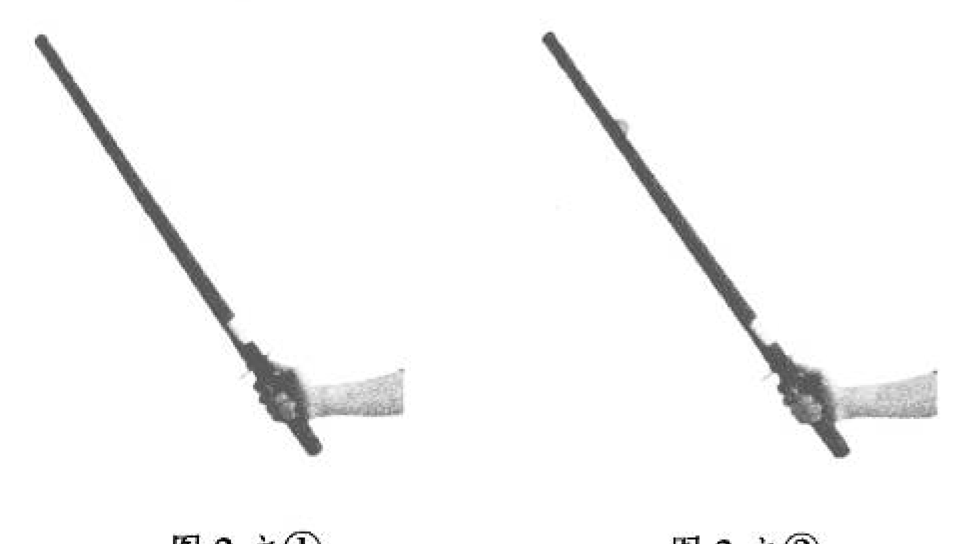


图2之①　　图2之②

要点提示：开握法有利于刺、挑等技法的运用，指须前顶，其余四指必须紧握兵柄，否则易于因对手击打致使武器脱手。转环时，拇按指随即扣于食指部位。

3. 双手握法：双手握法是在单手握法的基础上，援以后手，构成双手持握操兵的技法。一般后手与前手手心相对，紧贴前手拳沿一侧，持握短兵柄部，握柄时，后手可全把紧握，也可用四指附着，以备形成合力（图3之①②③④）。

要点提示：运用双手握法，是以增强防架和进攻时的劈、砍力度，在整个竞技中是倏忽陡变的状态，非持握不变的持兵法。故在运用中以辅助前手为主，要灵活捷变。

二、步势

即如何站立，以怎样的步子应对对手。以右手持兵为例：



图 3 之①

图 3 之②

图 3 之③

图 3 之④

右脚在前，足尖正对前方；左脚在后，足尖外展，与右脚约成 90 度角。两脚相距约本人脚步的三倍；两大腿屈蹲下坐，大腿面成斜面，与小腿成约 120 度角；重心置于两腿中间（图 4 之①②③）。

要点提示：实战姿势的步势，似半屈蹲的“半马步”，但又





图 4 之①



图 4 之②

非一般套路武术中的半马步取势那么低。“步”是移动的根本所在。要求步法捷便，进退得宜，重心必须置于两腿中间，取其中正，不偏不倚。否则，在刹间（“刹间”即在二十分之一秒或更短促间）移动自如，抽撤不定，难如其愿。当然，要达到进退抽撤，闪展腾挪，应用自如，在正确的步势基础上，加以正确的训练，方可完成。绝非有了步势，就可进退得宜，它只是一个规范而合理的基础而已。



图 4 之③



二、身形

在实战姿势中，上体侧对前方，两肩前后一线，正如通备武术中所讲求的“两肩条直”。躯干正直、自然，头部右转，收颈(gěng)梗颈，目视前方（图5之①②），前手伸臂前举，高与腰齐，兵尖上翘；后手伸臂后上举，前后臂一线，这是正常的实战姿势（图5之③）；但在实战竞技过程中，也可运用战术性的变势，后手也可斜下垂，或贴身下垂扣腕（图5之④⑤）。



图5之①



图 5 之②



图 5 之③




图 5 之④


图 5 之⑤

要点提示：实战姿势的形体，必须保持侧对前方，只给对手以侧身肩宽的受敌面积，切忌半面或正面对前方，后手臂的控制是非常重要的，如后臂不能置于后侧，摆动无制，而牵动上体的侧位，就会给对手以较大的攻击面积。

三、 眼神

实战中的眼神，实质是眼法，也可称之为“视线”。看什么部位，瞄什么击点，这是至关重要的。眼神（力）除瞄视进攻部位外，其余光要兼视对方的手腕和肩、胯。腕部的动作和肩、胯的举止，先于短兵，从根部（即腕、肩、髋）动作，预作反应，防掉对手的兵刃，就加多了判断的反应时间。如把眼神、视线集中在对手的兵刃上，再敏捷的反应能力，也会被对手搞得手忙脚乱，意识恍忽。

第二节 基本步法

“手、眼、身法、步”，被通称为武术中四个要素。当然，还有人认为是“手、眼、身、法、步”五个要素。这就是对身法的理解了。笔者认为“身法”是一个要素，“法”在各要素中皆具有它独具的方法与法则，难以独成一素。无论何种理解，“步”是基础。手、眼、身法等要素，都是建立在步的运载之上，没有“步”的移动，只能使其各法，站立而斗，栽桩而拒。在浩繁如海的竞技领域、武术范畴中，没有哪一家是无“步”而拳的。中国武术中的较艺、格斗、技击等等，都是在此游场中搏击的，也都是在运动中相搏的。检验任何一个招法，乃至号称的“绝招”，都是看在运动中的攻防能力。短兵竞技是延续历史上击剑、劈剑、打剑等格斗形式的内在技法，而逐步演进为具有运动性质的剑刀法对抗、相较的竞技形式，

它是在一定的场地范围内，进行较量和竞技的。行进中搏斗，运动中相击，是它固有的形式。要动起来，步法的敏捷，进退的得当，就成为关键的因素。那么确立和采用的步法，也必须依据这些法则加以鉴别和确立。

一、 向前进步

动作说明：前脚贴地向前进一步（约一脚的距离），后脚随即跟进，步幅与前步相同，重心置于中间，上体保持侧身不变，两眼正视前方（图 6 之①②）。前脚前进时，后脚蹬地，推动前脚移动，随即跟进；前脚前进与后脚跟进的步幅，必须相等，跟进步幅的大与小，直接影响到重心的前后移动，重心不正，偏前偏后，势必形成进退不捷。上体保持侧向正身，切勿前倾或后仰。

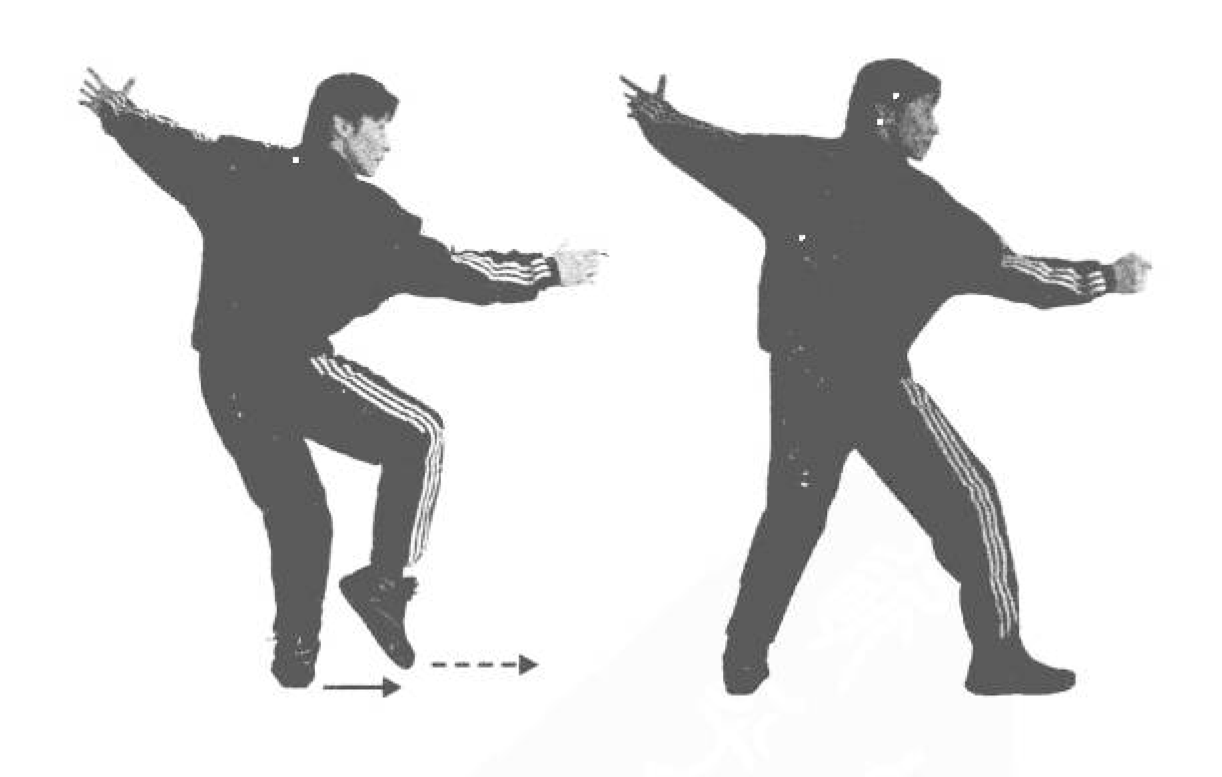


图 6 之①　　图 6 之②



二、 向后退步

动作说明：后脚贴地向后退一步（约半步的距离），前脚随即后退，步幅与后步相同；重心置于中间，上体保持侧身不变，两眼正视前方（图7之①②）。

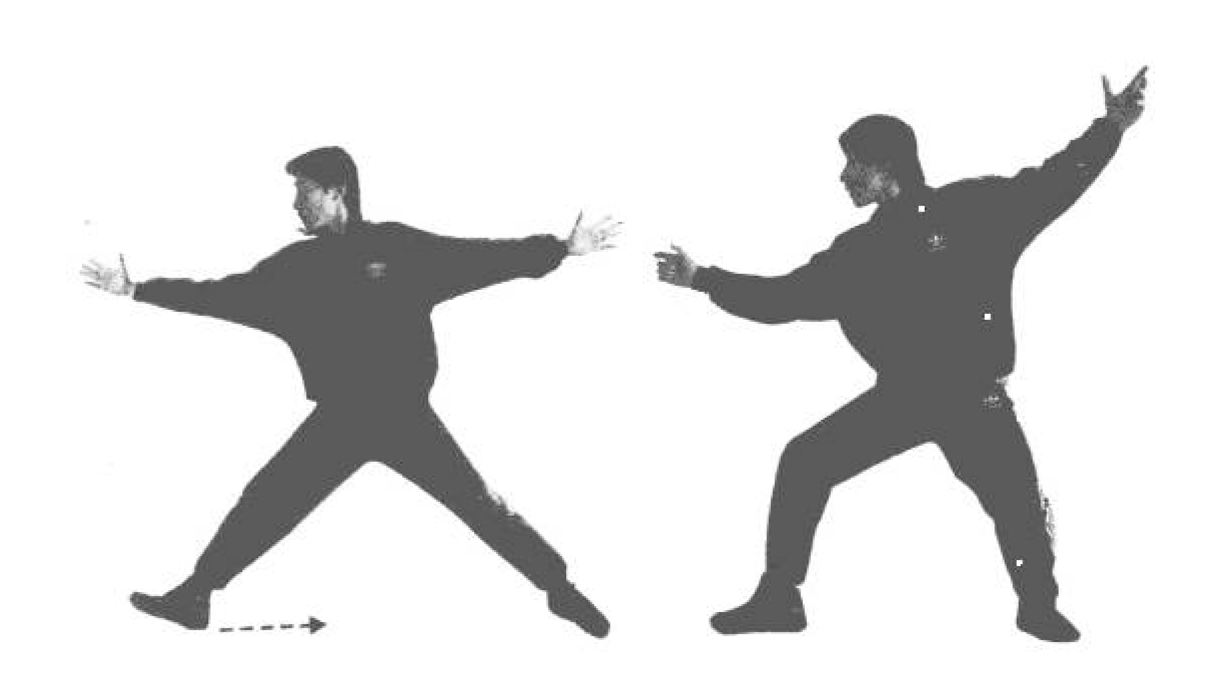


图7之①　　图7之②

要点提示：后脚后退时，前脚蹬地，推动后脚移动，随即跟退；前脚后退与后脚后退的步幅，必须相等，跟退步幅的大与小，直接关系到重心的移动，重心不正，偏前偏后，势必形成进退不捷。上体保持侧向正身不变，切勿前倾后仰。

三、向右移步

动作说明：前脚向右横移半步，后腿随即向右横移半步；上体保持侧身不变，眼视前方(图8之①②)。



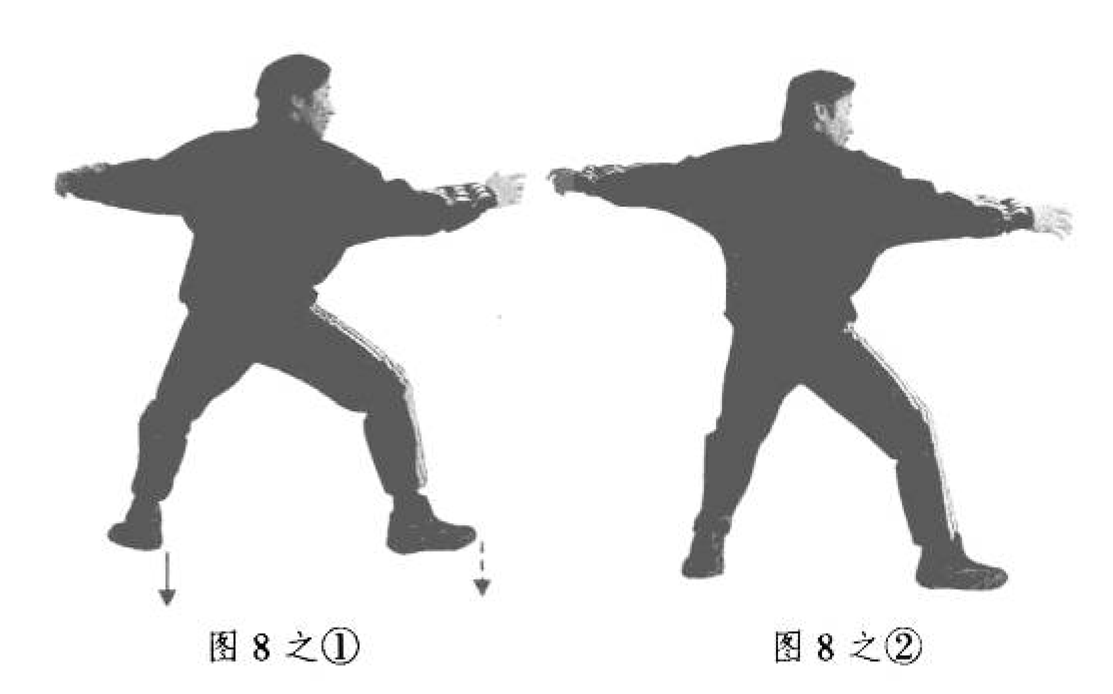


图 8 之①　　　　　　　　图 8 之②

要点提示：向右横向移步，先动前脚，后脚相随，步幅相同，重心保持中间不变，上体不可左右摆动，或前倾后仰。

四、 向左移步

动作说明：后脚向左横移半步，前脚随即向左横移半步；上体保持侧身不变，眼视前方（图 9 之①②）。

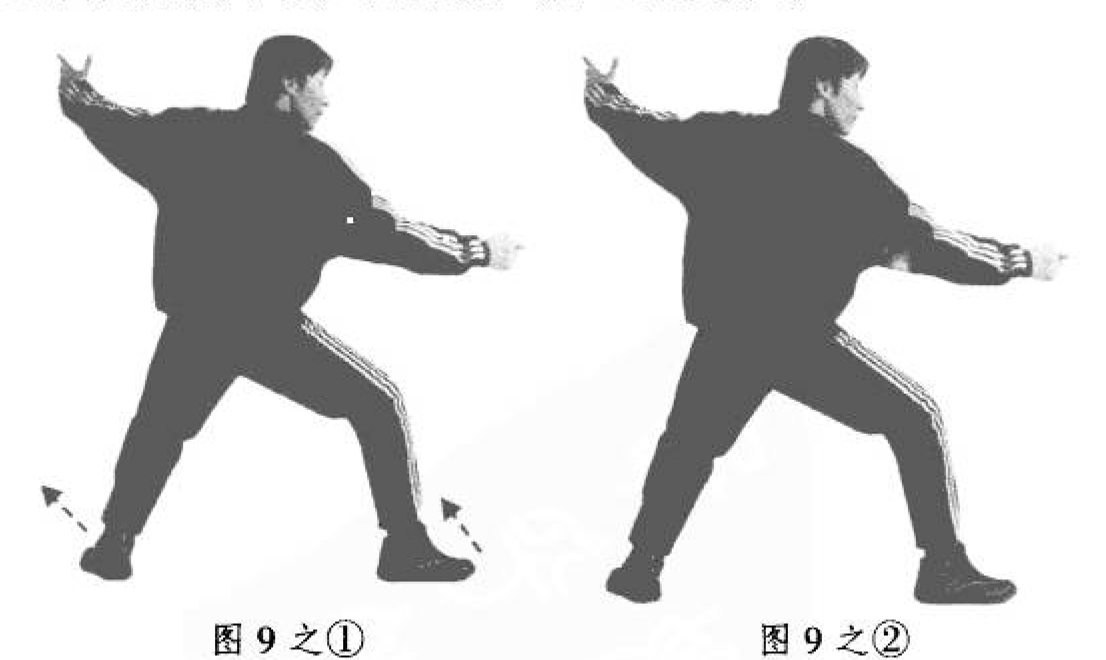


图 9 之①　　　　　　　　图 9 之②

要点提示：向左横向移步，先动后脚（也可先动前脚），前脚相随（也可后脚相随），步幅相同，重心保持中间不变。上体不可左右摆动，或前倾后仰。

五、抢步

动作说明：前脚由原地向前陡然进步，屈膝前弓，后腿蹬直成弓箭步者为前抢步（图 10 之①②③）；后脚由原地沿前脚向前陡然进步为后抢步；前步前抢或后步前抢，上体必须保持侧对前方。


图 10 之①

要点提示：抢步是突发性陡然进步，务必避开对方视线，不予对方觉察，即预发动作时不使产生“讯号”，给对方以所备。以出其不意、攻其不备的战术，使其防而无备。


图 10 之②


图 10 之③



六、卸步

动作说明：分单脚单卸步和双脚双卸步。前脚向后抽撤半步，后脚不动，上体保持侧对前方（图 11 之①）；两脚同时向后撤半步，上体保持侧对前方（图 11 之②③④）。

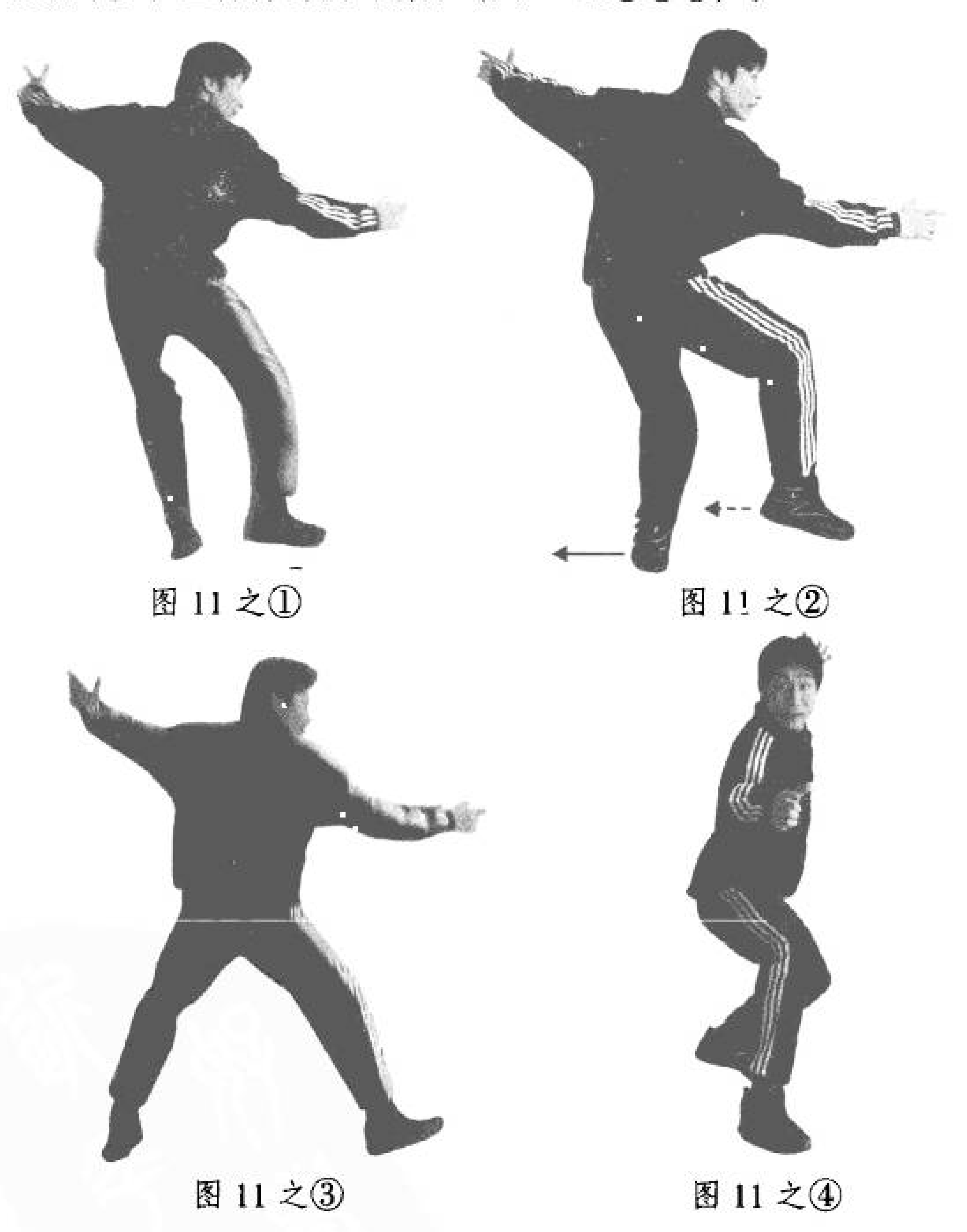


图 11 之①

图 11 之②

图 11 之③

图 11 之④

要点提示：卸步是距离防守的有效方法，无论单脚后卸或是双脚后卸，都要保持上体实战姿势不变，以防出现防守上的破绽，被对方所乘。卸中有攻，卸而实进，以及进退、抽撤倏忽，可使对方意志分散，战术意识恍忽。

七、提步

动作说明：前脚原地向上提起、前腿屈膝，小腿斜面下垂，足面绷平，高与膝平。上提前脚时直线上提，切勿后收或前伸；后腿着力支撑身体平衡（图 12）。



图 12

要点提示：提步是上提前腿，避开对手对小腿的横砍或扫。提起前腿只是行进中的刹时过程。前步落地，即有前进、后撤以及闪展腾挪之势，它不是套路架势中的提膝，无任定势含义。

八、跳跋步

动作说明：跳跋步是先后脚向上跳起，非双脚向上蹦跳。后脚蹬起，前脚上跳；前脚向下垂落，后脚上跳（图 13 之①②③④）



图 13 之①

图 13 之②

图 13 之③

图 13 之④

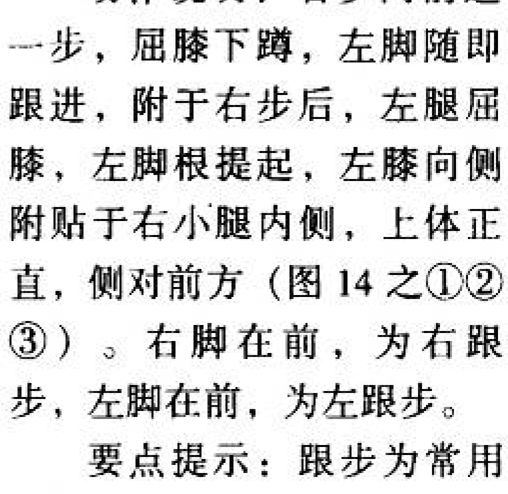


要点提示：跳跋步是用于防下而后猛击对手的步法。上跳勿须过高，但需跋跳敏捷，变换自如，以防暴露受敌面积过大，形成防守上的被动。

九、跟步（亦称“麒麟步”）



图 14 之①



动作说明：右步向前进一步，屈膝下蹲，左脚随即跟进，附于右步后，左腿屈膝，左脚根提起，左膝向侧附贴于右小腿内侧，上体正直，侧对前方（图 14 之①②③）。右脚在前，为右跟步，左脚在前，为左跟步。

要点提示：跟步为常用的行步之一，可进可退，亦可左右互换。运用时，可任意前进，步幅与跟进步幅相



图 14 之②



图 14 之③



一致，并保持步幅高度不变，切忌忽高忽低，重心失却中正。

十、弓步（弓箭步）

动作说明：右脚向前进一大步，屈膝下蹲；左腿后蹬，伸膝正直，成“前弓后箭”之势；上体正直，侧对前方。

要点提示：弓步是常用的步法之一，尤其是在大进疾发的进攻中，是必不可少的步法之一。训练时，当注意出步陡然，收步疾速，出其不意。力争将“讯号”减少到最低限度，不使对方有备。

第三节 步法训练

敏捷灵活的步法，在实战中进退得宜，闪展腾挪自如，非经过科学而严格的训练，是不易如愿的。步法训练是十分枯燥而艰苦的过程。方法得当，步骤合理，是训练进程中的关键所在。步法在竞技中起着关键作用，故在训练中使运动员、选手，乃至初学者，都明了每一步法的规格意义，以及每一步法的战术含意。在求得步法应有规格的基础上，应结合攻防战法，针对技术和战术在实战中应用进行训练，这样就免去不明意义的枯燥感。这一问题的关键，在于执教者的水准。如果连教者都不明其奥，又缺乏解决问题的训练手段，练者、被训练者又如何自明其道呢?为使步法得心应手，对手又无懈可击，应遵循以下步骤和方法进行训练。

一、步法规格化训练

1. 逐次逐项确立规格：遵照每一步法的规格，以不持短兵的行步移动训练为手段。可在教练指导下进行，也可在自我感受下进行。训练先从向前、向后做起；逐步再做向右、向左的操练；然后逐步进行交叉训练，例如向前——向右——向后

——向左，或在向后移动中，陡变向前等等。总之，不要形成程式或规律，要以不定式、定向的变化来移动。当然，它的前提是步幅、重心和实战姿势不能改变。这一不定式的方向变化，也可由练习同伴或教练以口令的形式提出。操作这一训练时，在课时训练计划中，预设好每次训练的组次数，要有计划性的定时、定量。只有保证完成了课时训练的组次数和一定的时量，再经过阶段和周期的训练计划的总体要求，即可达到步法矫健、进退得宜的境界。短兵竞技中的多种步法，均可依此训练手段，逐个解决各自规格。建立正确的步法规格，强化形成各自步法要求，是首要的训练任务。在错误动作的基础上，形成错误的动作造型，即会背道而驰，谬之千里。

2. 控势训练：这一训练手段，是强化建立正确规格的有效方法之一。练习者可架棍控制上体，专注步法规格。一般练习者，最常见的现象是顾此失彼，例如注意下肢步法的规格，却忽视了上体实战姿势的保持，尤其是侧身向前，在移动中难以控势，故以此手段，加以强化。

3. 标定步位与步幅训练：在训练场地上，按照运动员的步幅，以“井”字形标记，标出步位。运动员可在步下踩着这一标记，进行步法训练。这是一项非常有效的规范步幅、步位的手段。运动员可用视线的余光随时自我检验，并加以自我调整和修正。教练员也可从旁协助和提示。划制这一标记，要根据运动员的身高、步幅而设制。

4. 相逼相随，因势而动的训练方法：两人相伴为对，相向对立，拉开实战姿势，甲方主动行步进攻，乙方根据甲方的进退闪展相随而动。例如：甲进乙退，甲退乙进，或左或右，乙方随甲而动。即以“彼动己则动”的原则，以行场过步，抢门揸招的法则，操练步法。在训练中甲、乙方互换，互为主动与

相随，进行操练。运用这一方法时，可徒手不持短兵，双方相恃而练；亦可持兵控势而操习。注意，进行这一训练时，仍以巩固和提高步法规格为基础，兼习步法反应和距离感的操练。

5. 设定条件的训练：对于“提步”、“跳跋步”、“前步抽卸”等步法，可设定条件进行训练。所谓“条件”是指在规定部分或局部受攻部位和某一特定的进攻方法的前提下，对某一动作或技能的专注操练。例如教练运用短兵砍击运动员小腿，令其“提步”闪过。初练时可用“正砍”、“反砍”等固定击法以规律性的节奏令其闪避。待动作逐步熟练后，逐步过渡到以不规则的节奏突发攻击，令其防范、闪避，提高其有关步法的实际反应能力，并检验其步法规格的准确程度。这样，才能贴近实战，和具有实战的实际技能。运用这一手段时，必须注意渐进的原则。初次使用时，可在教练直接指导下进行，尔后，可由运动员交互操练。这一训练手段，是趣味性和实战性很强的操习手段，也是经历实战的验证证明是非常行之有效的训练手段和训练步骤。

二、腿部素质训练

步法技能的掌握与提高，是要以体能和素质做基础的。方法规范、正确无隙，如素质提不上来，难以达到应有的境界。短兵竞技如此，任何一项竞技项目皆如此。不断提高素质，应与技术并进。步法技能，尤以两腿、两足和踝腕关系直接、紧密相关。当然，人体作为一个整体，在运动中，各系统、各器官都是密不可分的一个整体。但此节所讨论的是如何提高保证步法捷便的两腿所需的专项素质训练，这一素质的训练，有其独具的特点所在。

提高两腿、两足和踝腕关节的力量与速度，是保证步法敏捷的关键所在。如何提高它的素质？应采用哪些手段呢？下

面，就提出几个行之有效的训练手段。

1. 跳绳：运用跳绳是解决两脚、踝腕关节的有效手段。跳绳又如何跳法，根据所需求的腿部（含两足）肌能，一是移动速度，二是行场耐力。那么，跳绳的方法可采用：

①快速跳法：定时求量，如跳一个回合（局）3分钟，次数为200次，连续跳4个回合，局间休息1分钟。这是一种跳法，可以提高速度。

②中速耐久跳法：定时跳10分或20分钟，乃至30分-60分钟。这种跳法可增进两腿、两足足弓和踝腕关节的力量。通过摇绳加大两手腕关节的灵活性。短兵的攻守能力，关键取决于手腕的灵活程度，通过摇绳兼习了手腕的灵活性。

2. 短距离跑：30米的冲刺跑、50-100米的短跑，是提高腿部速度力量的有效手段。尤以30米冲刺跑更为突出。

3. 负重半深蹲是增进大腿力量的有效手段。但得用之得当，即负重适宜，下蹲适度，上起可猛力快速上冲，并辅之以起踵。致于负多重？蹲多深？可因人而宜。负重一般可在60公斤-80公斤之间；下蹲以半蹲为宜。



第三章

进攻基本技术

本章所述，属进攻的基本技术，也就是基本招法。这一基本招法，即属主要招法。当然，作为“武术短兵”，应在武术各类剑刀法等短兵刃的共性技法中，皆可使用。其前提是在竞技规则的规范和制约下，以显身手。当今的“短兵”，已属运动竞技范畴，非搏杀击戮的冷兵器所属。

进攻招势，经过历史的验证，大体以“劈”、“撩”、“点”、“崩”、“剪”、“挑”、“砍”、“斩”、“刺”等九个招法为主。练习者能打出四招，可谓不错。如逐步提高到六招，乃到九招皆可管用，可谓高手。所谓打出四招、六招和八招者，是指每招可十发十中，也就是通称的“百发百中”。若能达到十发六中或八中，也属上乘。击中身形活便、剑法娴熟的对手，谈何容易。民间和社会上的一些武林人士、拳家等等，言必称有一百零八剑，或称数十剑法云云，其实这些“家”，大多是些练家或称为“说剑家”，练练剑、讲讲剑、练练身体是一码事，技击又是另一码事。令人不解的是，这些“拳家”、“剑家”、“枪家”言必称技击。或尊为某高

人传授等等，其实大都没有或缺少实战和应用实践的经历，以致形成近代以来武术领域中的花拳绣腿现象。当然，这一现象的萌生繁衍，是历史的责任。武术，自在冷兵器时代的格击作用逐步消失后，随之缺少了比较武艺的手段，从而出现了“言高手低”的状态，短兵、长兵等自不例外。凡此种种，对于“招法”的认识，切不可与民间和社会上论述相苟同。

第一节　劈

劈

动作说明：短兵由上向下，进击对手为之劈。劈是进攻招法中常见的招式之一。劈，分为“立劈”、“斜劈”和“抡劈”等三种。

一、立劈

动作说明：以腕为轴，用短兵前端，劈击对手面门（图15之①②）



图15之①



图 15 之②

要点提示：以腕为轴，起动短兵，随伸臂前顺，劈击对手面、胸部位即可。注意前劈时，不可回收短兵再发出，这是其一；第二是力点达于对手面胸高度，短兵下落至身平部位，保持正确的防守姿势。

二、斜劈

动作说明：以腕为轴，起动短兵，经右向左下劈，为左斜劈（图 16 之①②）；反之，由右向右下劈，为右斜劈（图 16 之③④）。





图 16 之①



图 16 之②





图 16 之③



图 16 之④



要点提示：以腕为轴，起动短兵，随之伸臂前顺，向对手左（右）肩胸方位斜面劈下。注意切忌短兵回收蓄力再发；力点达于对手肩胸高度即可，短兵回落，不可低于身体，保持正确的防守姿势。

三、 抡劈

动作说明：以腕为轴心，短兵由前向下向后再向前经 360 度，抡劈对手上体或手臂。短兵经体内侧抡劈者，为“内抡劈”（图 17 之①②③）；短兵经体外侧抡劈者，为“外抡劈”（图 17 之④⑤⑥）

图 17 之①





图 17 之②



图 17 之③





图 17 之④



图 17 之⑤





图 17 之⑥

要点提示：抡劈是经 360 度圆而劈击对手，其抡动必须以手腕为轴心，疾速抡动劈击，万不可以小臂为轴心挥动，更不可挥之大劈。以腕为轴心，幅度小，转动快，以出其不意之势使对方猝不及防。

第二节 撩

撩

动作说明：撩与劈，是一阳一阴、一正一反。撩是以腕为轴，由下向上撩击对手上体、手臂和腿部。短兵经身体外侧上撩时，称“正撩”。正撩时，转腕手心朝上，贴身成立圆上撩（图 18 之①②③）；短兵经身体内侧上撩，称“反撩”。反撩时，小臂先外旋，手腕转动，手心朝上，随即短兵紧贴身体内

侧，划圆由上向下向前撩击，此时，小臂内旋，手心转向前上方，撩击对手（图 18 之④⑤⑥）。



图 18 之①



图 18 之②

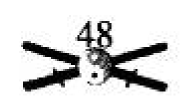




图 18 之③



图 18 之④

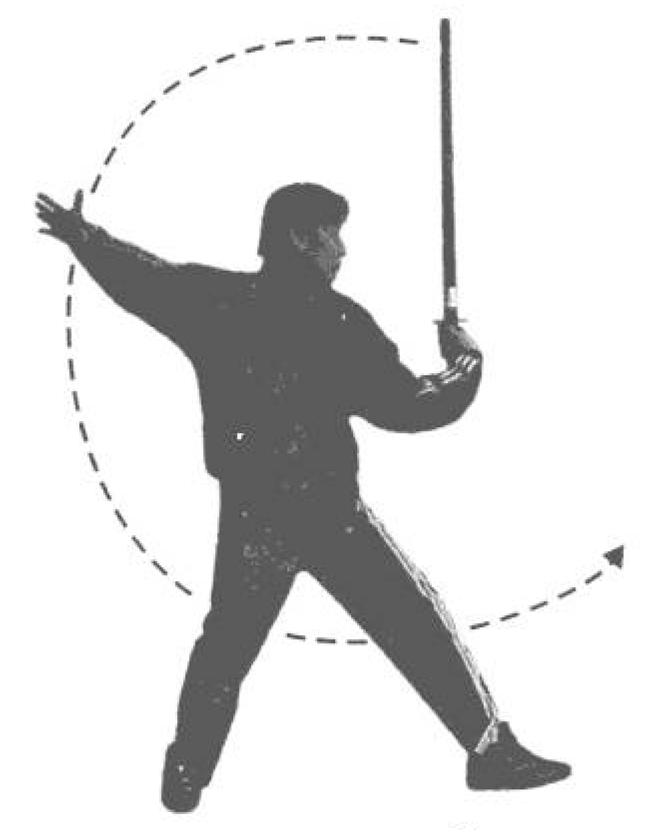
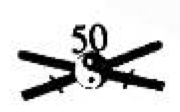


图 18 之⑥



图 18 之⑤



要点提示：撩击招式在剑法和刀法中都是主要招法之一。撩与劈，都是以手腕为轴心，尽力缩短半径，加大转动速度，以出其不意之势，使对手猝不及防。

第三节　点与剪

点

动作说明：腕部上提，上臂前伸，力点达短兵前端，直线点击对方手腕（图 19 之①②背面、图 19 之③④正面）。



图 19 之①



图 19 之②



图 19 之③





图 19 之④

剪

动作说明：用短兵前端 5 公分左右，击其手腕者，称“剪”或称“剪腕”。手臂内旋，手腕内扣上提，手心朝下，由内侧用短兵尖端 5 公分左右的部位成交叉状，剪击对方手腕者，称“内剪腕”（图 20 之①②③）；手臂外旋，手腕外转上提，手心朝上，由外侧用短兵尖端 5 公分左右的部位成交叉状，剪击对方手腕者，称“外剪腕”（图 20 之④⑤）。



图 20 之①



图 20 之②





图 20 之③



图 20 之④



图 20 之⑤

要点提示：点腕与剪腕，难以严格区分或界定，于是本文按一种招法并述。点（剪）是短兵竞技和交手招法中，最前沿的主要招法之一。两兵相照，暴露在前沿的莫过于持兵的前手、前腿的膝盖、小腿和足面，运用点、剪、崩（见后文）是夺取对方前沿部位的有效招法。如对方前沿屡屡失守，必能动摇对手的意志，它不仅是取得有效得分的有力招法，而且也是组成战术进攻的有力技法。

第四节 崩

崩

动作说明：手腕下沉，短兵尖端上翘，力达短兵尖端，由下而上崩击对方手腕和小臂（图 21 之①②）。崩与点是一阴一阳，一正一反。点崩结合，是阻挡对方进攻的主要招法之一。

要点提示：崩法，可以直线上崩，也可从两侧上崩。运用崩法，关键在于手腕，腕部下沉着力，力达尖端，方可陡然疾速，防不胜防。



图 21 之①



图 21 之②

第五节　挑

挑

动作说明:伸臂直腕,短兵由下向上挑击对手手臂,上挑时,力达短兵兵身中端处,兵身与手臂成一整体上挑(图 22 之①②)。

要点提示:上挑时,短兵与手臂成一整劲上挑。在传统剑法中,尤其在通备剑技中,“擢”与“挑”是一致的,挑法得当,能收“无中生有”之效。





图 22 之①



图 22 之②



第六节　斩

斩

动作说明：斩，以极小的幅度击打的意思。运用短兵前二分之一，以极短的震幅，击打对方的武器（短兵）。也就是说，用“寸劲”斩击对方短兵，使之对方武器点头，偏离防线，为进攻开路，使对手露出受敌面积。斩击近似枪法中的砸枪，但它又不完全同于砸枪。其动作为：伸臂，从腕部发力，以“叉”状相交的剑位，斩击对手短兵（图23之①②）。



图23之①





图 23 之②

要点提示：斩法虽不直接攻击对手肢体，但它是组织进攻，夺取对方魂魄的有效招法之一。斩法的运用，可以一次斩击，也可二次三次的连续斩击。正如传统剑、枪法中的“金鸡点头”式。如运用得当，也可使对方短兵脱手落地。

第七节　砍

砍

动作说明：短兵横向由右向左平腰横击为砍。砍击时，以腕为轴心，由右向左横击为“正砍”（图 24 之①②③）；反之，由左向右平腰横击为“反砍”（图 24 之④⑤）。



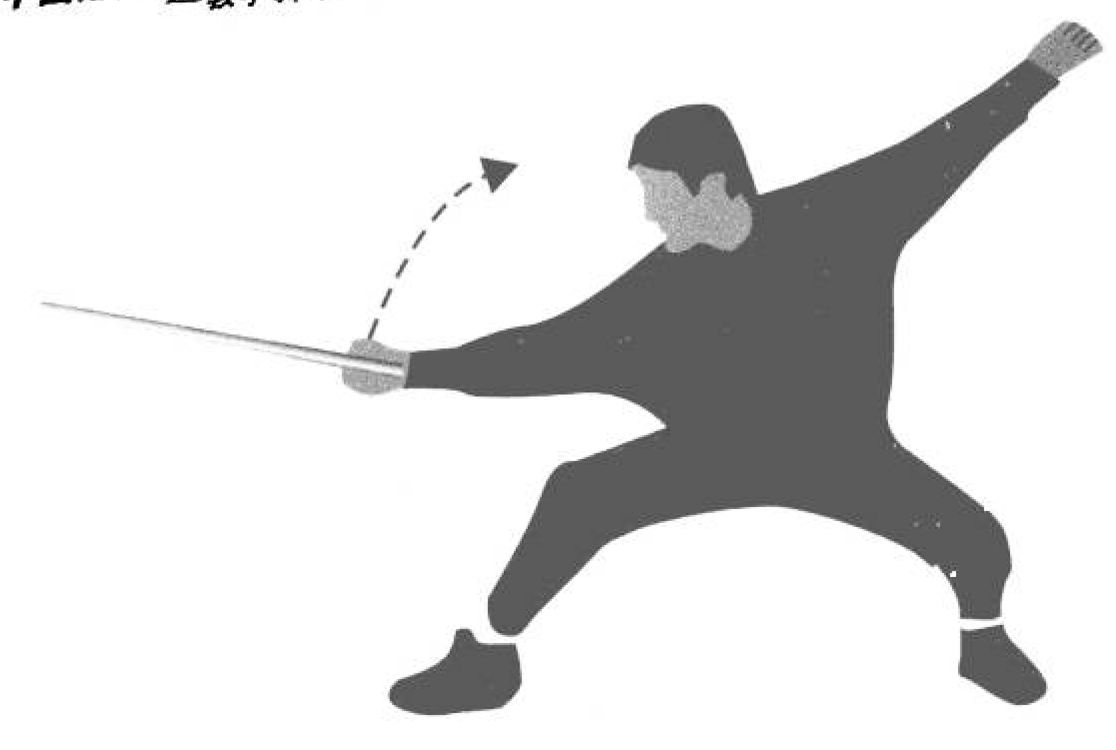


图 24 之①



图 24 之②





图 24 之③



图 24 之④



图 24 之⑤

要点提示："砍"，近似扫剑，但其力度大于扫剑。砍法可用于攻击对手上中下三盘，其效力显著，防范甚难，尤其对小腿横击，十分奏效。在短兵攻法中，惟独"砍"法走横，横竖交错，在瞬息万变的战术组合中，可以构成奇妙的打法。

第八节　刺

刺

动作说明：运用短兵锋端，由后向前直线攻击对方，刺出时，直腕，伸肘直臂，虎口朝上，上体侧身前倾。平腰刺出者，称"中平刺"（图 25 之①）；由下向上刺击者，称"上刺"（图 25 之②）；由上向下刺击对手膝盖或足面者，称"下刺"（图 25 之③）；反手由左向前刺击，小臂外旋，手心朝上者，称"反刺"（图 25 之④）；短兵由右内旋小臂，虎口转朝下前刺者，称"插刺"（图 25 之⑤）。





图 25 之① 中平刺



图 25 之②





图 25 之③



图 25 之④





图 25 之⑤

要点提示：短兵技法中的“刺”，是招法中核心的一击。“刺”在武术兵刃四大帅中，都具主要的进攻位置。只不过称谓与叫法不同。在传统武术中，剑称刺，刀称扎，棍称戳，枪称劄（即扎）。其重要程度，犹如明代抗倭名将戚继光所称：“十枪九扎，一枪不扎，便是傻瓜。”极言其十枪十扎。这是“刺”（扎）在百般兵刃之祖——枪法中的地位。在号称百般兵刃之魁的棍法中，其又追求“十打不如一戳（刺）”的效果。短兵的刺，自不例外，它在诸多进攻招法中，也是最为有效和攻击力最强的招法。尤其是“中平刺”是极难防守的。它颇似枪法中的“中平枪”。戚继光称：“中平枪，枪中王，高低远近都不妨。高不拦，低不拿，当中一点难遮架。”短兵中的“中平”一刺，辅以其刺法的组合，进攻力尽据其它招之右。刺法，如要得心应手，首先要准确地掌握它的动作要领，在此基础上，再配以速度、力度和准确命中的训练，就能收到应有的效果。

第四章

防守基本技术

进攻与防守是一对矛盾。进攻者求其发而中的。防守者，则求其密而不漏，无隙可乘，无懈可击。防守，并非只防不还，或守而不击、来而无返，更非单纯防而守之。正确而有效的防守招式，在于包涵着吃招还招，防中寓攻，守而待发（或“必发”），方是确立正确防守招式的基础和根据。当然，从某种意义上讲，进攻是最积极的防御，这只是从某种战术意义上的考虑，绝不能替代防守上必备的技术修养。本章所述，是在普遍意义上应具有的防守技术内容。现将防守招式，或称“动作”分述于后。

第一节 防守动作

一、格挡防守

动作说明：“格挡”，分“右格挡”与“左格挡”两种。“右格挡”：实战姿势不变，手腕内旋外翘，以短兵根部格开对手的剪腕、点腕或从侧刺击的进攻。注意兵锋不离中线（图



26之①②）。“左格挡”：实战姿势不变，手腕内扣略侧推3－5厘米，格开对手对腰部的刺与砍的进攻。注意，兵锋不离中线（图26之②）。



图26之①　　图26之②

要点提示：格挡，无论向左向右格挡，幅度均以不超越身体两侧沿线为标准，兵锋不离其中。同时，注意以短兵根部为力点，将对手的进攻动作格之于体外。格是历代剑法中著名而有效的技法。在短兵竞技中，格挡是最常用的防守招法，也是组织防守还击、吃招还招的有效招法。

二、架挡（托）

动作说明：实战姿势不变，小臂上抬内旋，短兵成斜面架于头前方，高于头平，架点置于短兵中段部位，正手上架者，称“正架挡”（图27之①）。

小臂上举外旋，手心朝右，上举短兵成斜面架于左侧上

方，手举位置高于头部相平，力点置于短兵中部，短兵尖端略低于短兵柄部，反手向上架托者为“反架挡”（图 27 之②）。





图 27 之①



图 27 之②

要点提示：架挡是用于挡架对手的劈击。上架时，上抬小臂，注意幅度不可过大，以护住头肩即可。

三、拦截

动作说明：实战姿势不变，短兵向下，运用短兵中前段部位，拦截对腿部的扫砍。拦截分左右两种拦法。“右拦截”：短兵由实战姿势部位，小臂内旋，右手腕内转，短兵前端下落，成一斜面向右旋推至身体右外沿线（图 28 之①②）。“左拦截”：短兵由实战姿势部位，小臂外旋，右手腕外转，短兵前端下落，成一斜面向左旋推至身体左外沿线（图 28 之③）。



图 28 之①







图 28 之②



图 28 之③

要点提示：拦截是防护腰部以下的横向攻击，但也包括刺的攻击。拦的幅度不可过大，以本人身体内外侧沿线为界。力点着于短兵中间部位，下拦时，无论向左或向右，都应略向后带，以化解对方的横向击力。同时也便于还击对手。

四、垂闭

动作说明：垂闭，亦称“封闭”。短兵由实战姿势上提右手腕，内旋收扣，短兵前端回摆，尖端垂直朝下，或斜面朝下，以短兵中、根部挡住对手的大力横击和中平刺，身体随之向右侧移动（图 29）。

要点提示：垂闭，是把对手的大力平刺，横击闭之于体外。运用垂闭时，短兵向左侧推挡外，略向后带动，便于还击。



图 29



第二节 距离防守

一、卸势

动作说明：卸势，是由步法后卸为基础，单脚或双脚向后退让一步或半步，使对手进攻落空，破坏对方的进攻或命中距离。在向后卸步的同时，配以上体身形的后引、前俯等身法的变化，以增进防守效率。

要点提示：卸步的步幅不宜过大，一般以半步为宜。卸步时可卸一次，也可二次、三次。但卸步不是消极地退让，而是以退为进，如果进不上去，这个卸势的威力就不大了，在卸势过程中，以形成对手“旧力已过，新力未生”的“夹空”（正如当代术语中的“时间差”）予以反击。在卸步过程中，仍要注意运用武器保护受敌面积。

二、闪展

动作说明：向左、向右移步闪避，也是横向距离间的防守。向右闪避，以后步向右移动；向左闪避，以前步向左移动。用横向间的距离移动，使对手的进攻落空。

要点提示：闪展的移动步法，运用横向距离，牵动对方落空，避开对手的进攻。闪展而后进击、反击，必须有机地结合。对手被闪空，必有漏洞与破绽产生，抓住这一机遇，实施还击，是积极有效的。

第三节 战斗剑位与实战距离

一、战斗剑位

剑位，即在两兵相交时，置己兵与彼兵于什么位置？应成



何状？是运用招法展开防守和进攻时至关重要的前提。明了这一状态，并依此状态确立相应的打法和守势，亦不致使技法混乱而产生攻防失利的局面。

1. 叉字状：即交叉状。

①内交叉状：己兵与彼兵内侧交叉（图 30）。

②外交叉状：己兵与彼兵外侧交叉（图 31）。



图 30　内交叉



图 31　外交叉



2. 一字状：即两兵平面横兵相叉。

①平行一字状（图 32）。

②上下一字状（图 33）。



图 32　平行一字

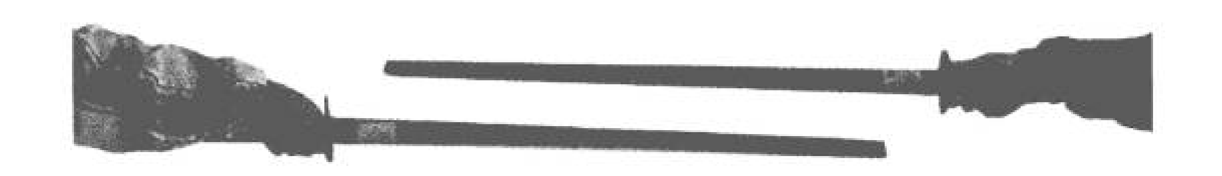


图 33　上下一字

要点提示：无论两兵相交时的静态或动态，无论防守和进攻，都要追逐其在叉字状下，实施有效的进攻和防守。这一“叉”字太重要了。在什么位置采用什么招法，有其一定的法则。如违反这一法则，应有的防守或进攻必不能奏效。一位训练有素的选手，对剑位的变化、招法的应对，应该是准确无误的。自古以来，无论刀、枪、剑、棍等，在招法的确定和你来我往、抢门揸招的过程中，都是依“叉”字状和“一”字状为根据和依托而运用攻防招法的。

“一”字状，在游场抢门，寻觅有利位置的过程中，相对



时而发出抢击或突袭时，尚可处以此状。但在防守态势下，切不可依此处之。哪怕是一刹间也是忌讳。至于战术变化，采用诈敲斗引，“漏”而诱之，又当别论。

二、实战距离

动作说明：古代拳剑枪棍的较艺比试中，对距离大都以“圈”相论，称之为“圈里与圈外”。两兵相接为“入圈”；两兵脱离接触，称之为“出圈”，或称“圈外”。“入圈”即见你来我往，格杀戳击，立见分晓。跳出圈外，脱离接触，即达安全距离。那么，当今的短兵交锋，距离如何划分，按竞技常态，大体也只是“圈内距离”与“圈外距离”两种。至于其他类似短兵，或与短兵相近的项目，把距离分成近、中、远三种，有时确难予以界定和区分。基于此，拙著仍以传统的两种距离划分之。

1. 圈内距离：两兵相交，短兵的中前部位相接的距离，为“圈内距离”。

2. 圈外距离：两兵之间尚未接触，属“圈外距离”。

要点提示：两种距离的划分，依此为界。进入圈内距离，即有进招攻防实战之举，此时的距离判断与掌握，是至关重要的技术因素，当然也包含战术意识的训练素质。

3. 距离感：对距离的判断和运用，是成败的主要因素。一厘米之差，该命中的不能命中，该防掉的没有防掉，是非常可惜的。一名选手，对距离的判断、掌握、运用的优劣，影响甚至决定着战绩的成败。但是，距离感的感受能力，则来自于正确而有效的训练方法。

第五章

进攻招法与招法组合

第一节　单招进攻

单招进攻，是指运用点、崩、剪、劈、撩、挑、斩、砍、刺等进攻性单招，进攻对手，取得命中的进攻形态。单招进攻是进攻技能的基础。如果连一点一崩的基本技能都不熟练，技不上身，又如何谈得上进攻和组合进攻，乃至战术组合与战术进攻呢？所以说，进攻必从一招一式开始。有了一招一式的进攻技能，就有了威慑对手的进攻能力。

单招进攻技能的形成、掌握和上身，必须严格遵照每一招式的规格，分毫不差地予以训练，并以十分正确的训练手段和训练步骤，方能形成正确而有效的进攻技能。这绝非是想当然的，更非得神传仙授的“绝招”，就可制胜于人，而不被人所制。短兵，它的竞技和用于竞技的技术，是在瞬息间(即十分之一秒或二十分之一秒)见优劣，明胜负，见分晓的。作为中国武术中的一个“子项”尚且如此，那么武术就更应如此。但由于

种种历史的、客观的原因，它的科学性却没有被充分挖掘、系统总结。今日的短兵，通过竞技，它已走出这一历史的困境，步入了科学的圣殿。

为此，在对待进攻，尤其是单式、单招的进攻招法（动作）上，必须严谨地、规范地按着技法精度去操习，杜绝和扬弃“徒支虚架，以求人前美观”的花拳绣腿。历史所扬弃的武艺糟粕“满片花草，左右周旋”，亦为今日武坛竞技之妖孽。

单招进攻，如训练到位，技法精妙，以出其不意之势，出手中的，必能夺取对手精神，并能以先声夺人之势，占据主动。如能百发百中，或是十发九中、八中，皆可依此组织出各式各样的战术组合。所以说，单招进攻是战术构成的基础和支柱。具此与否，其战斗效果是大不一样的。现将进攻性招数，逐一详述于后。

一、点

点是用短兵的锋芒部分攻击对手的招式。又分直点与偏点。

1. 直点：两兵相照、相交，无论剑位处于内交叉或是外交叉部位，直线点击对方手腕或前臂（图 34 之①）。

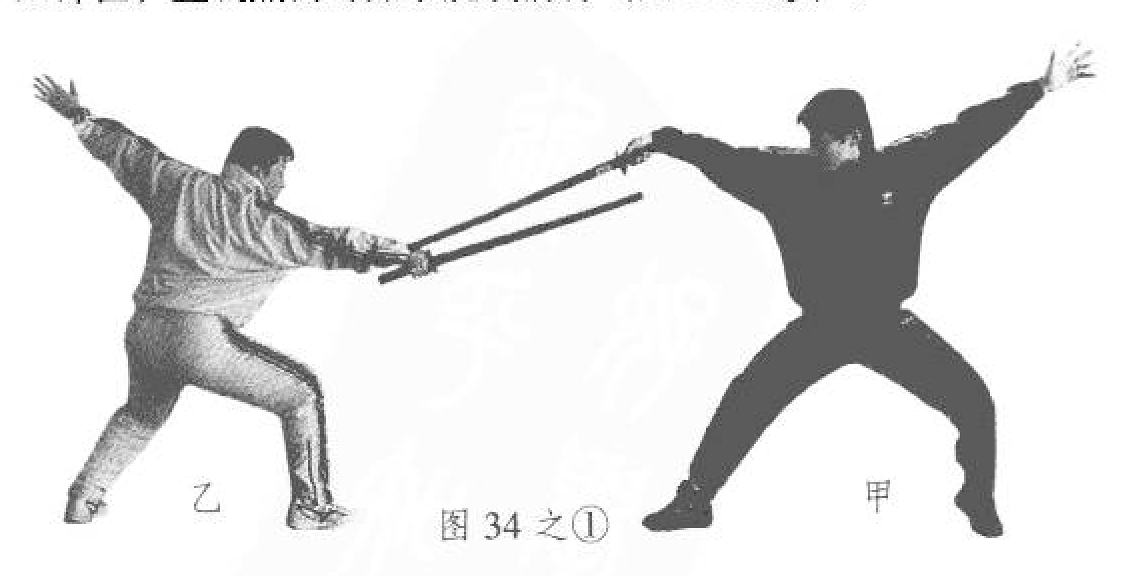


图 34 之①

2. 偏点：亦称“侧点”。两兵相照、相交，从对手两侧（内、外），点击对方手腕或小臂（图 34 之②③）。

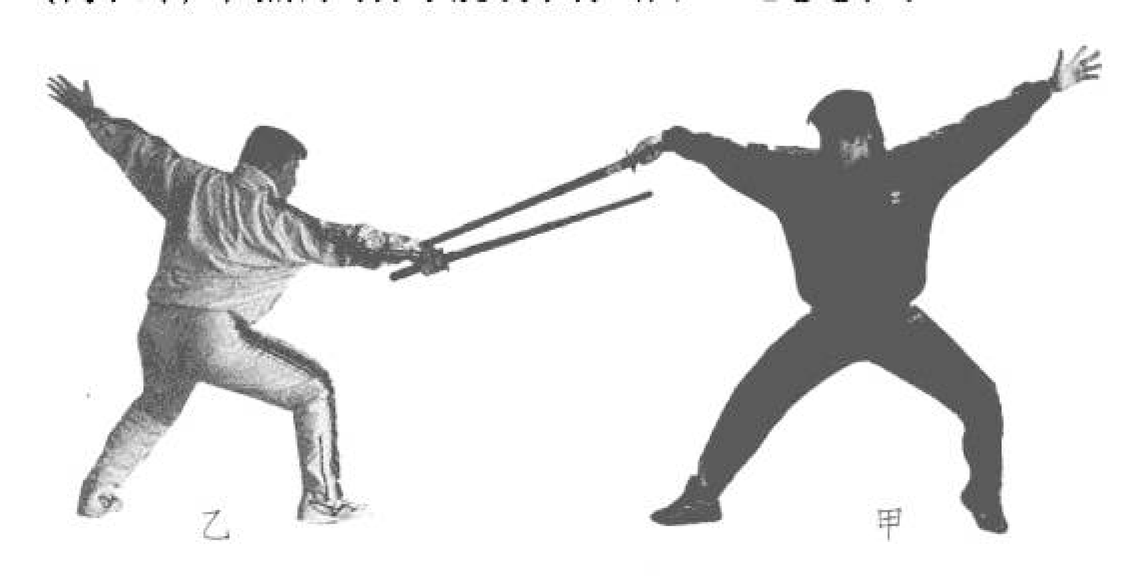


图 34 之②



图 34 之③

要点提示：点击进攻，是攻击对手前沿部位的有效招式之一。无论直点与偏点，关键在于伸臂悬腕，使短兵前端下垂，绕过对手短兵护手，点击对方手腕或小臂。伸臂前探，悬腕上

提，使兵身以最捷径的距离，陡然击发。切忌有预备动作，给对手以觉察之讯号，力求出其不意，攻其不备。

二、崩

崩击与点击是一上一下，即一阳一阴。崩是由下向上用短兵前端（锋芒部分），崩击对方手腕或小臂下侧。动作应伸臂沉腕，力达兵端，发力陡然（图 35 之①②）。



图 35 之①



图 35 之②

要点提示：崩，除直线由下向上崩击对方手腕和小臂外，也可由内外两侧上崩对方手腕与小臂，且命中率较高于直线上崩。尤其配合由上而下的招法时，颇有死蛇变活蛇和“无中生有”的效果，运用得当，十分有利于战术组合的构成。

三、剪

亦称“剪腕”。剪分“内剪击”（内剪腕）与“外剪击”（外剪腕）之分。

1. 内剪击（内剪腕）：小臂内旋，手腕下扣，悬腕上提，手心转下，力点达于兵（剑）端，短兵前端下侧与对方手腕形成叉状，形成剪交之势。注意充分伸臂松肩，上提持兵手腕（图36之①②）。



图36之①　内剪击



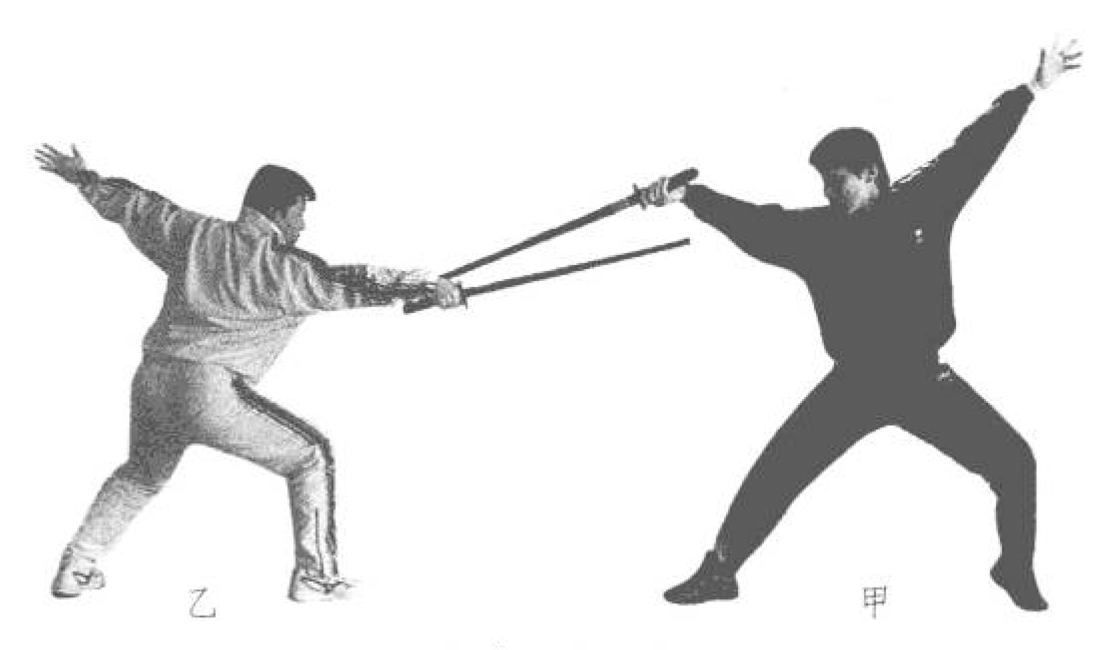


图 36 之② 内剪击(正面)

2. 外剪击（外剪腕）：小臂外旋，手腕上转，手心转朝上，反手悬腕上提，力点达于兵（剑）端，短兵前端外侧与对方手腕形成叉状，形成剪交之势。注意充分伸臂松肩，上提持兵手腕（图 36 之③④）。



图 36 之③ 外剪击

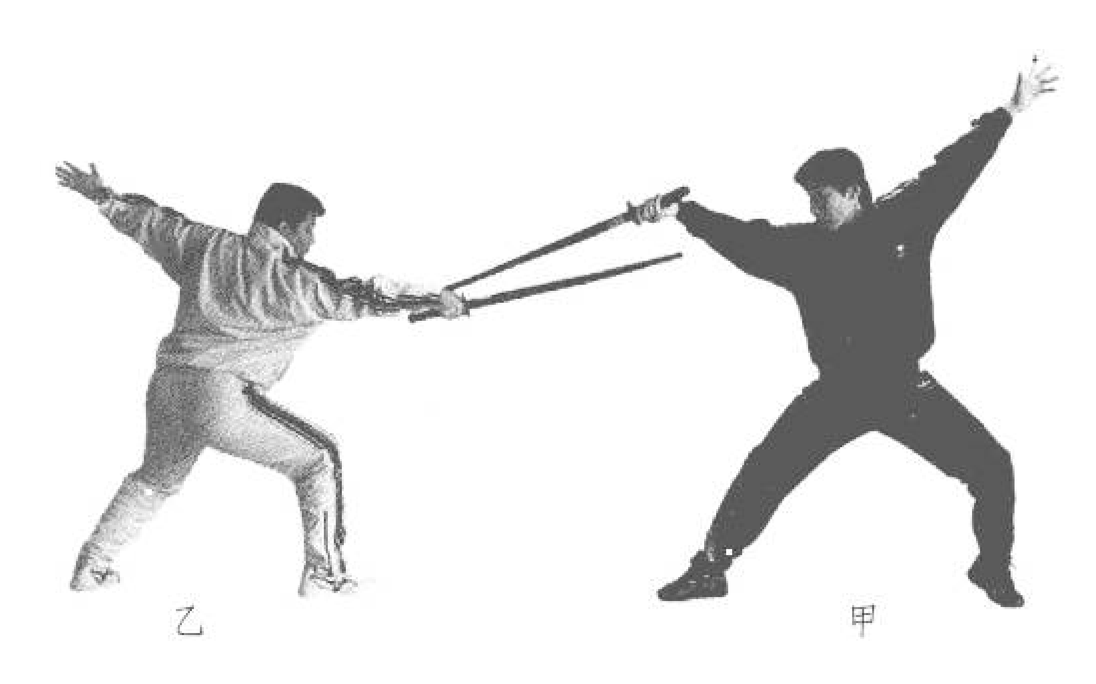


图 36 之④　外剪击(正面)

要点提示："剪"，虽在传统称谓中，通常称之"剪腕"。但从剪法的实际运用中，它不局限于手腕。剪击小臂、大臂、头部（在规则允许打头的情况下）、膝盖等部位，均在剪法攻击之列。故本书称之为"剪击"，更符合实际一些，或者说更准确一点。

剪击，是短兵竞技最为常见的"先头部队"。这是因为两兵相照，取其前手、小臂、膝部等，点法、剪法，可以说是开路先锋，也是问劲、刺探、开路的必备招法之一。故其技术水平之高低，在短兵竞技中，占据十分重要的位置。

剪击的技术要点，关键在于伸臂、松肩、上提、悬腕。从劲道上讲，正如马氏通备武学中所推崇的："冷"、"弹"、"脆"、"快"的劲道，放长击远。并以"冷点"，攻其不备，击其不意。纵之以陡然倏忽之势，令其恍忽不定。方可操其主动，驾驭战术行动。

四、劈

亦称“劈击”。劈是由上向下向前劈击对手的进攻招法。劈分为立劈、环劈、斜劈等三种劈法。

1. 立劈：两兵相照，迎面劈击对手面门（在规则允许打头的情况下）、躯干、大臂等部位。立劈时，劈线要正，力点达于短兵中部，伸臂松肩向前顺探（图37之①②）。

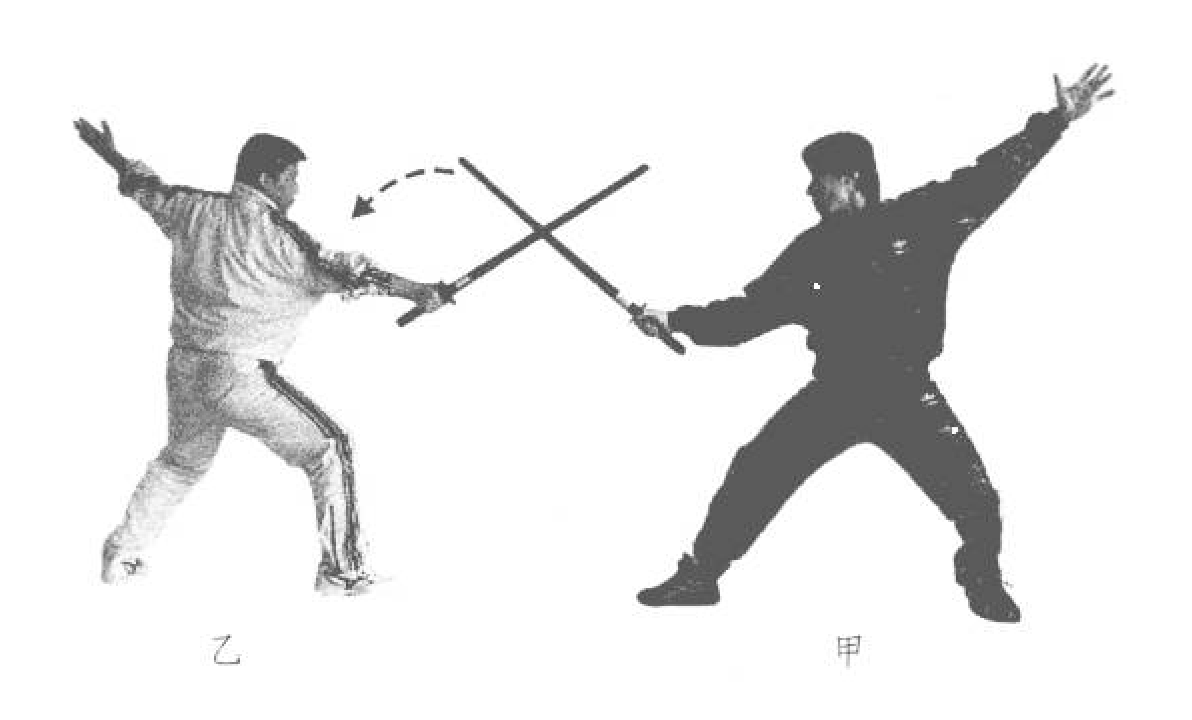


图37之①

2. 环劈：亦称“绕环大劈”。环劈分内环劈和外环劈两种。

内环劈：以腕关节为轴，短兵向下向后紧贴体内侧，绕环360度劈击对方。小劈随之回收助势，力求加大转动速度（图37之③④⑤）。

外环劈：动作与内环劈相同。只是短兵紧贴身体外侧，环





图 37 之② 立劈

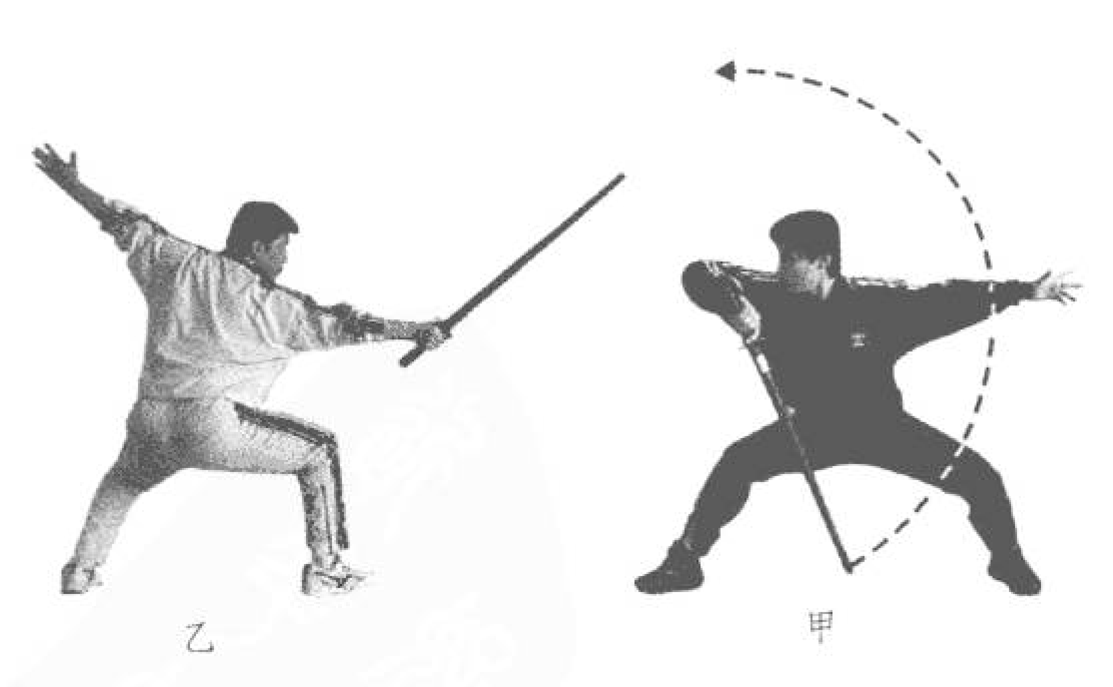


图 37 之③ 内环劈



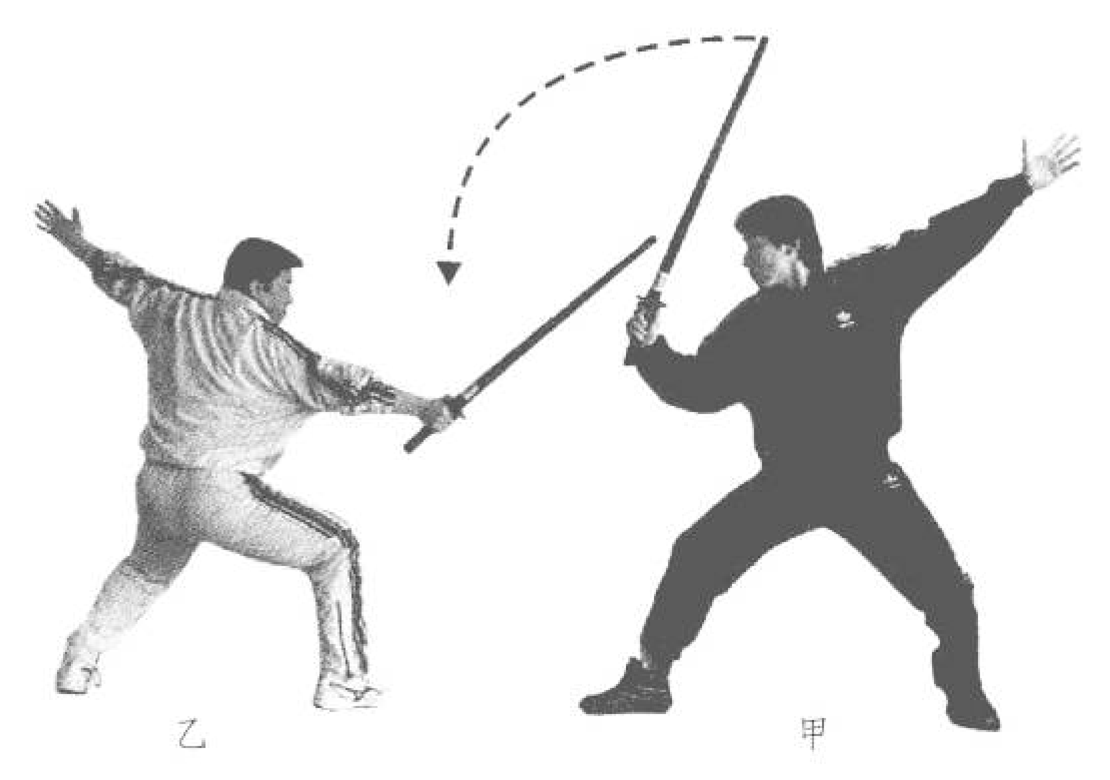


图 37 之④　内环劈



图 37 之⑤　内环劈

绕360度劈击对方。小劈微收助势，加大转动速度（图37之⑥⑦⑧）。

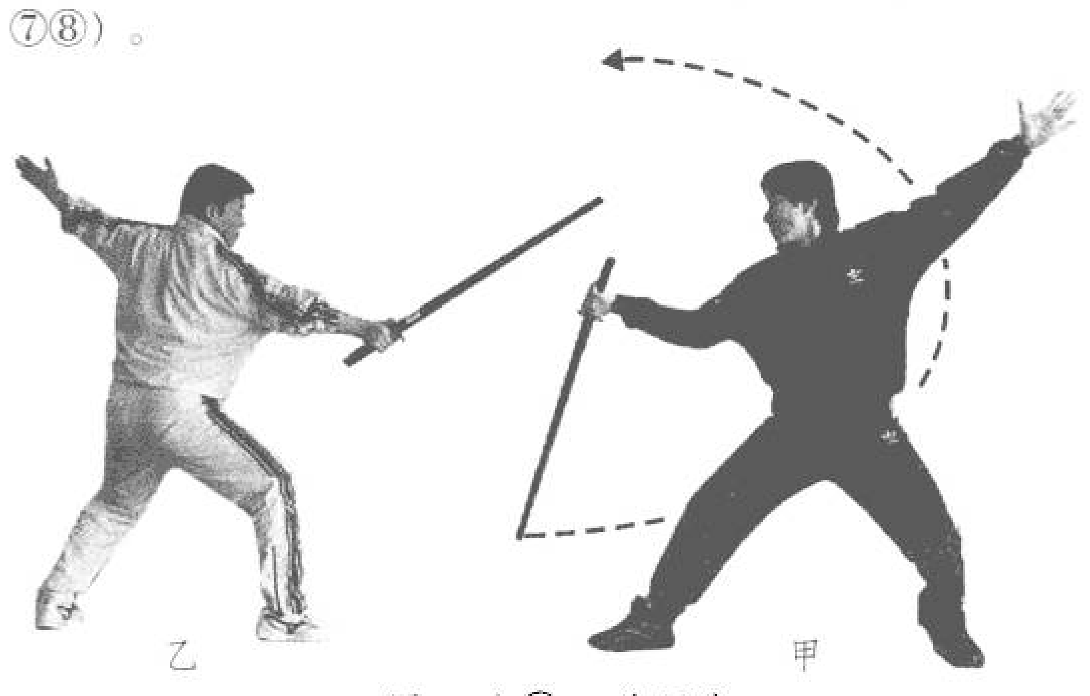


图37之⑥　外环劈

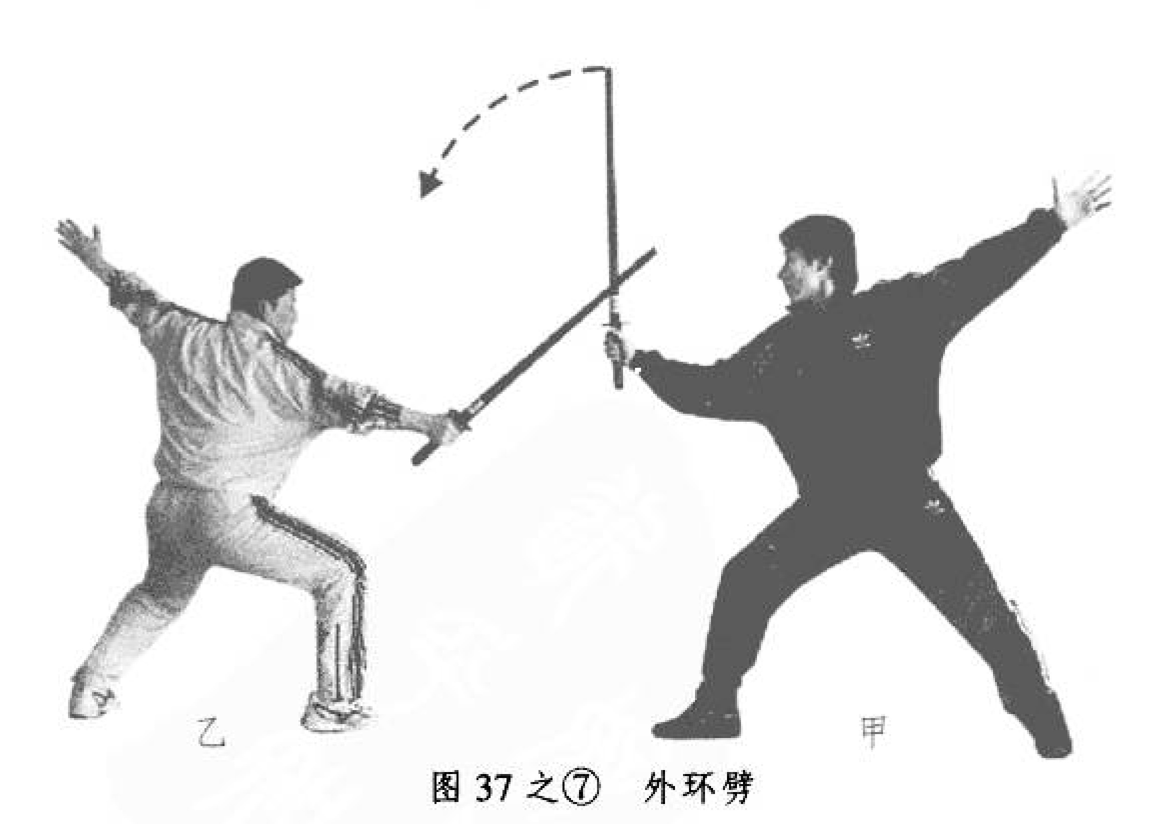


图37之⑦　外环劈



图 37 之⑧　　外环劈

3. 斜劈：以中线的两侧斜面下劈者，称之为“斜劈”。斜劈又分右斜劈和左斜劈两种。右斜劈是由右向左斜下劈击；左斜劈与右势动作相同，方向相反。斜劈，属大劈大砍之类，幅度较大，颇具力度，攻击力较强。

要点提示：劈是中国武术各类兵器中均有的击法。以剑刀法为主的短兵技法中，劈自不例外地占据重要位置。运用劈的技法，关键在于起动时，要陡然不意，冷发冷打。否则，易被对方吃掉。尤其对运用环劈、大劈时，必须具有超速出击，或是引逗、虚晃逼真，致使对手失当，方有机可袭。如运用不当，会导致形成难以自救的局面，而被对手所趁。技当娴熟，招式超群，劈击的攻击力是非同寻常。

五、撩

撩和劈，是一上一下、一正一反、一阳一阴。劈走阳，撩走阴。撩法分正撩与反撩两种。

正撩：亦称“正手撩”。短兵经体右（外）侧，由前向后

向前向上撩击对手的躯干、腿部或手臂。撩击时，以腕为轴，小臂外旋，手心转朝上，伸臂顺肩前探（图 38 之①②）。

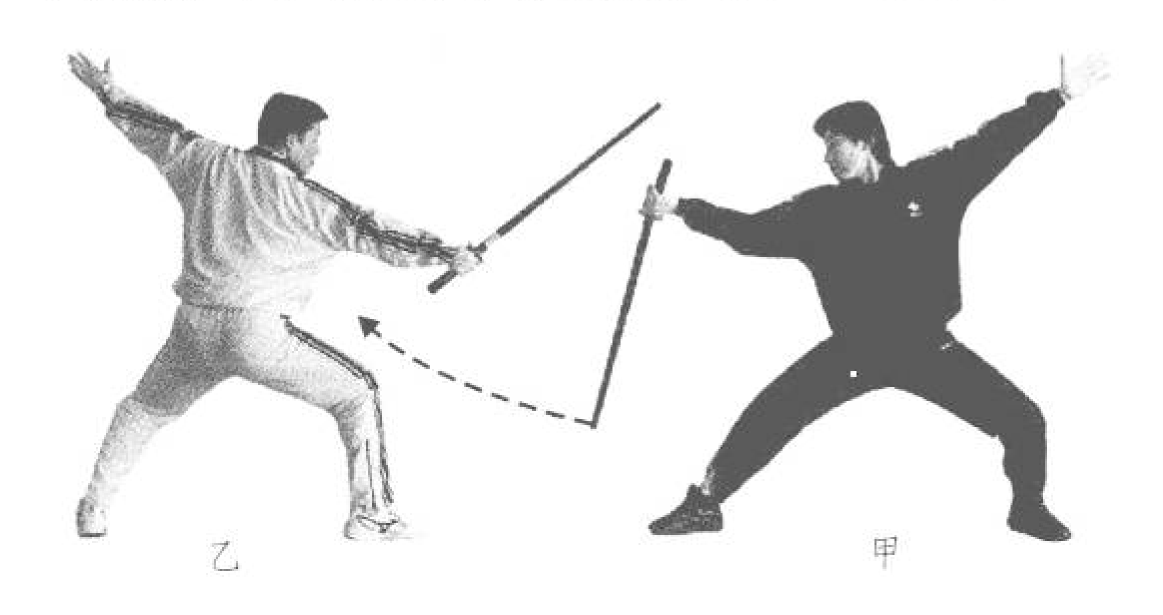
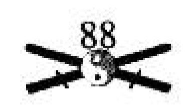


图 38 之①　正撩



图 38 之②　正撩



反撩：亦称“反手撩”。短兵经体左（内）侧，由前向后向前向上弧形上撩对手的肢体。反撩时，以腕为轴，小臂内旋，手心转朝上，伸臂俯体探出（图 38 之③④）

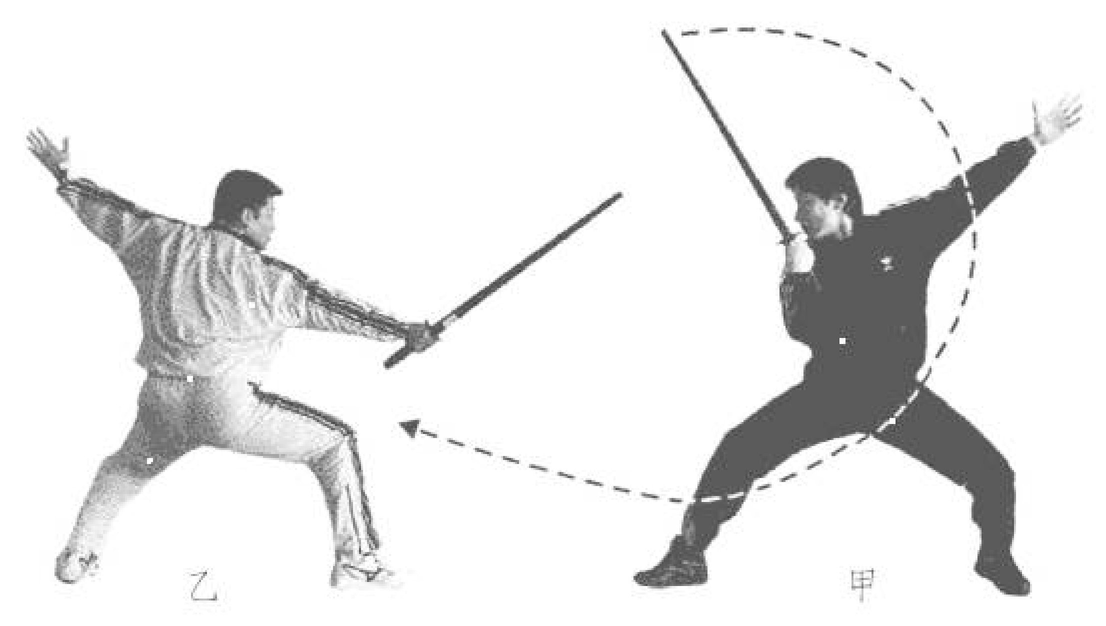


图 38 之③ 反撩



图 38 之④ 反撩

要点提示：撩走阴。武谚称：“阴手难防”。运用撩法时，无论正撩或反撩，应以佯攻、虚晃、引逗等技法做引子，借机走阴，方可得逞。从技法上，腕部的灵活、敏捷是完成撩法的关键所在。切忌大臂挥舞，造成自身空档，为人所趁，而不得自救。

六、挑

又称“擢挑”。挑是由下而上直臂挺伸兵身，擢挑对手手臂或兵刃。上挑时，成叉状向上挑击，高度以不过肩为宜。挑，可分为直挑、内侧挑和外侧挑。

直挑：即正面挑击对手的兵刃和手臂（图 39 之①②）。

内侧挑：由对手内侧挑击。即由内交叉剑位成斜面上挑对方手臂（图 39 之③）。

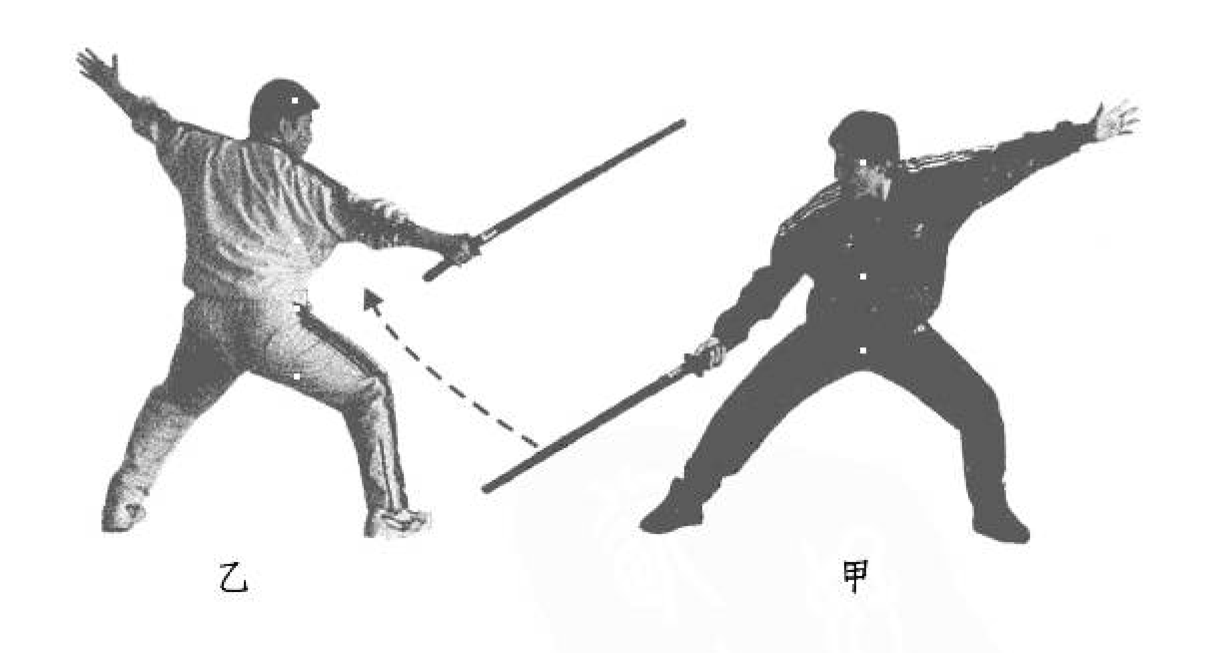


图 39 之①　挑





图 39 之② 直挑

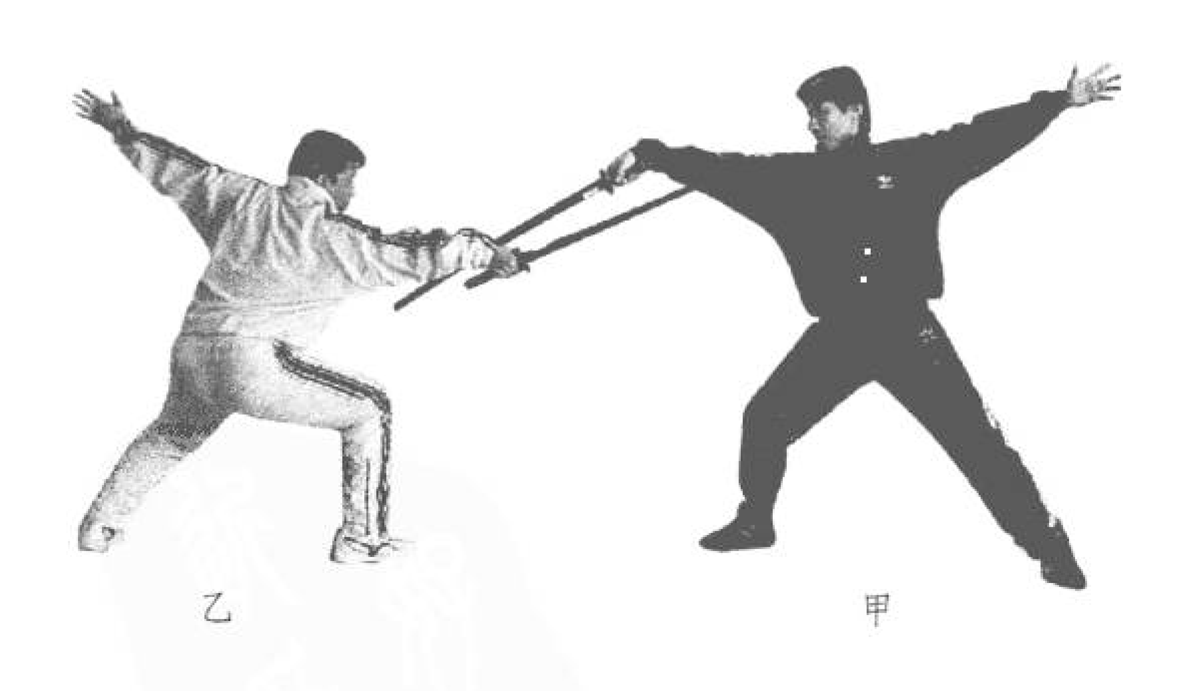


图 39 之③ 内侧挑

外侧挑：由对手外侧挑击。即由外交叉剑位成斜面上挑对方手臂（图 39 之④）。

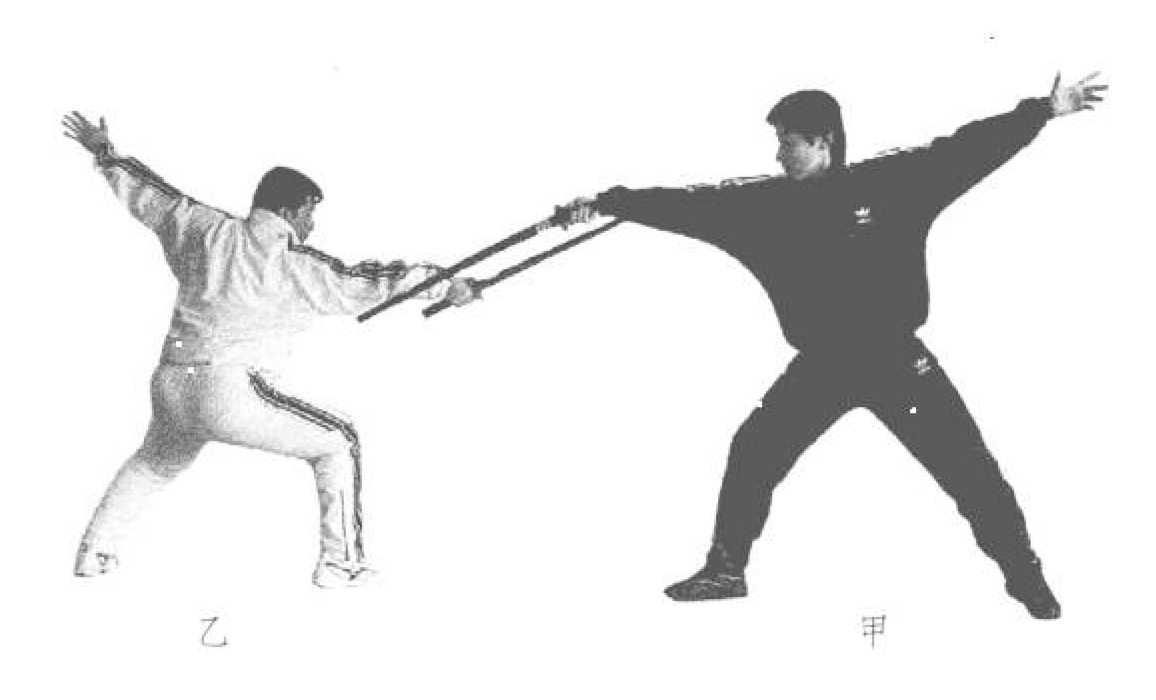


图 39 之④　外侧挑

要点提示：挑，属走阴，由下而上擢挑。当阳劈向下之时，陡然挑起，颇有“无中生有”、“死蛇变活蛇”之势。挑击运用得当，对于进攻具有保护作用。对于对手构成暗藏的威胁。从某种意义上讲，近似“埋伏势”的含意。

完成好、操习好精妙的挑击招式，关键在于松肩、直臂、侧身，上、中、下三体同动。在上挑线路上，特别注意与对手的兵刃、手臂形成叉状。

七、斩（剁）

动作十分简单。即己兵处于彼兵上位时，以急促而短速的“寸劲”，斩剁（击）对方武器，迫使对方武器低头，同时攻击对手躯怀，夺取两兵相照的中线位置（图 40 之①②）



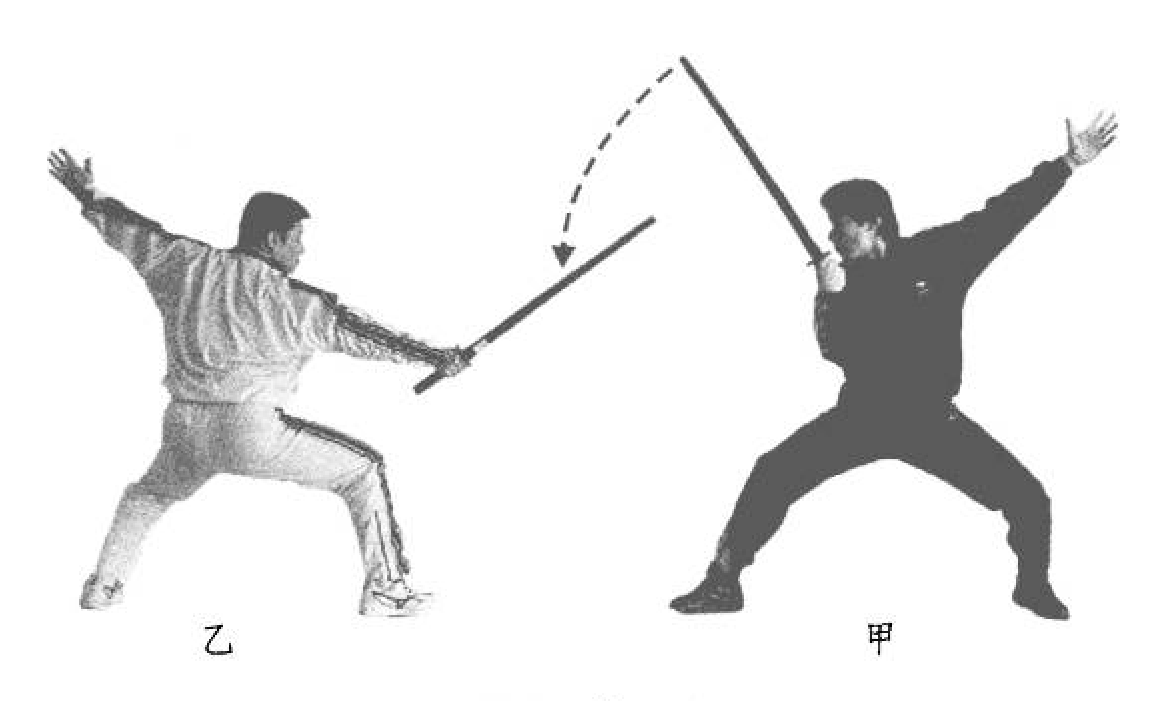


图 40 之① 斩



图 40 之② 斩

要点提示：斩（剁）的技法，在于以极短距离，向下发出疾速的击劲，迫使对手武器改变方向，让开中线（进攻线）。

在某种意义上，就是打开对手门户。也可以说，它是打开对手门户的一把钥匙。斩击的目的，在于进攻，在于发招，它又是组织进攻，组织战术组合中，必不或缺的招法之一。

自古就有“斩剑”之说，公元前的春秋战国时期，称击剑、斗剑为“斩剑”。“斩”在短兵刃技法上，占据非常重要的位置。但自近代以来，剑术套路中的斩剑各式各样，遗憾的是，大多名实不符，尤以花法占据演练地位，似已失斩剑真诀。

八、砍

砍走横。所谓的“大劈大砍”，就是竖横交纵。砍的招法构成，是平腰、平腿或平头（在规则允许打头的情况下）由右向左为正砍；由左向右为反砍。一般分为“砍腿”和“砍腰”（传统民间用语中，也有称“拦腰”者）两种。

1. 砍腿（在民国时期的中央国术馆称“打腿”）：以腕关节为平轴，由右向左横砍对手小腿，为正砍腿；反之，由左向右横砍对手小腿，为反砍腿（图 41 之①②③④）。

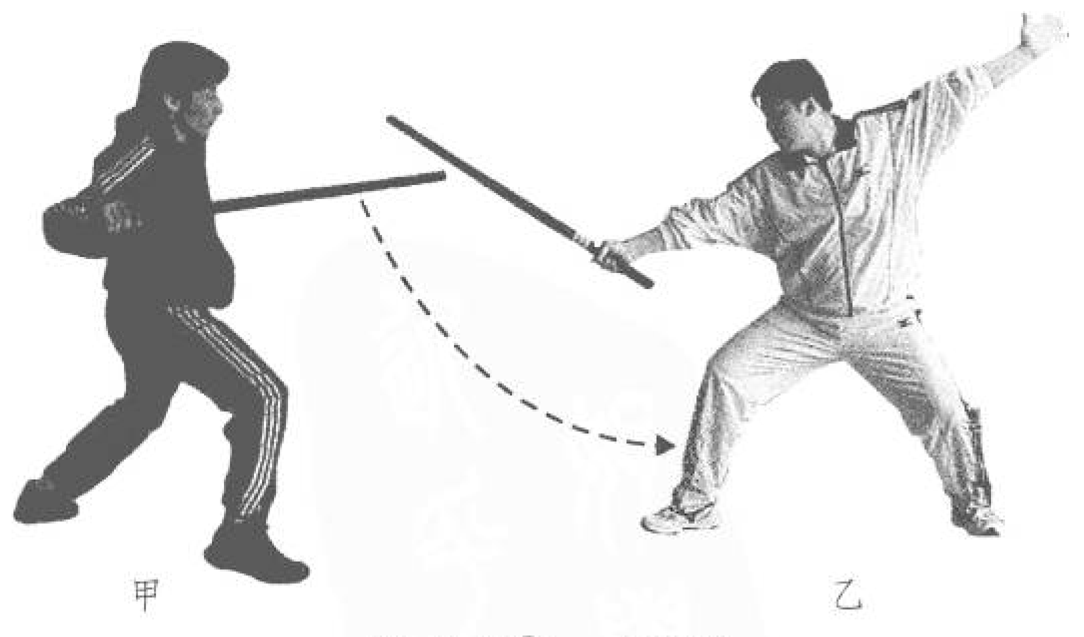


图 41 之①　正砍腿





图 41 之② 正砍腿

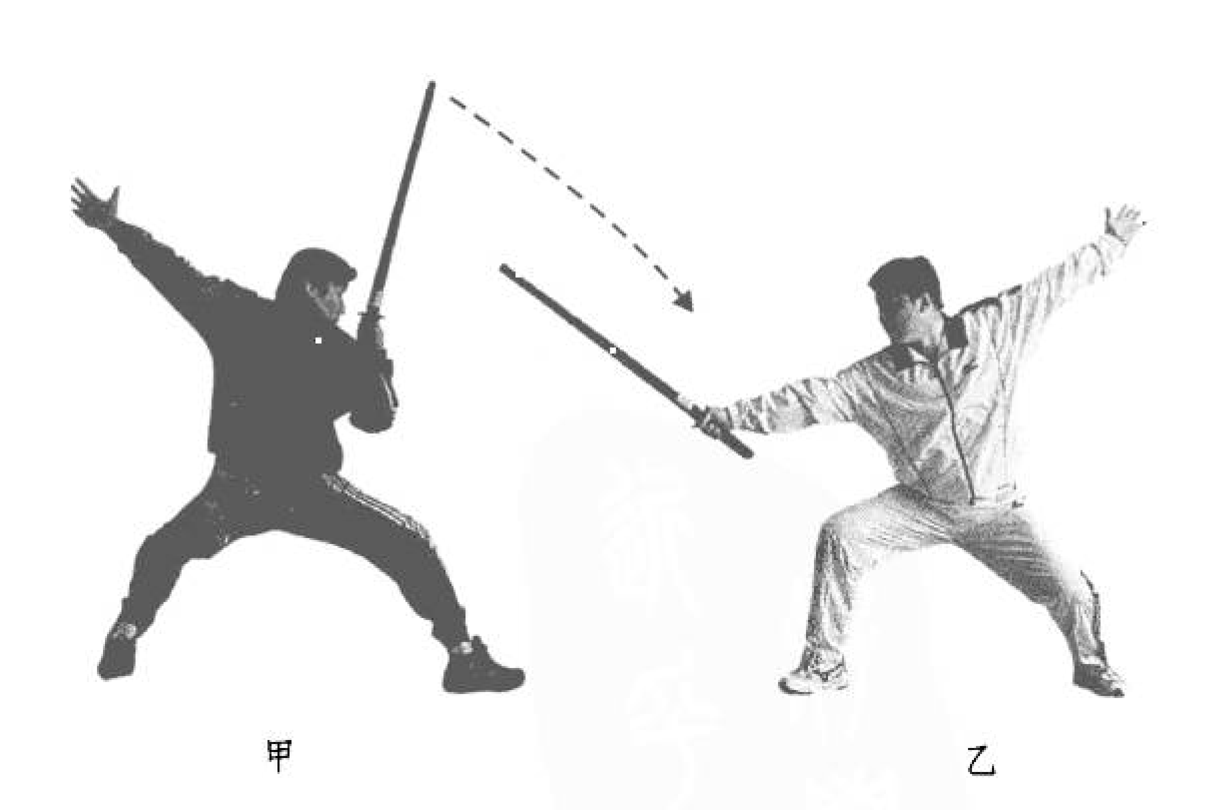


图 41 之③ 反砍腿

2. 砍腰：又称“拦腰”。砍腰，是以腕关节为轴，挥动短兵，平腰高度横砍。由右向左砍击腹腰部位者，为正砍；反之，由左向右砍击腰背部位者，为反砍（图41之⑤⑥）。



图41之④　反砍腿



图41之⑤　正砍腰



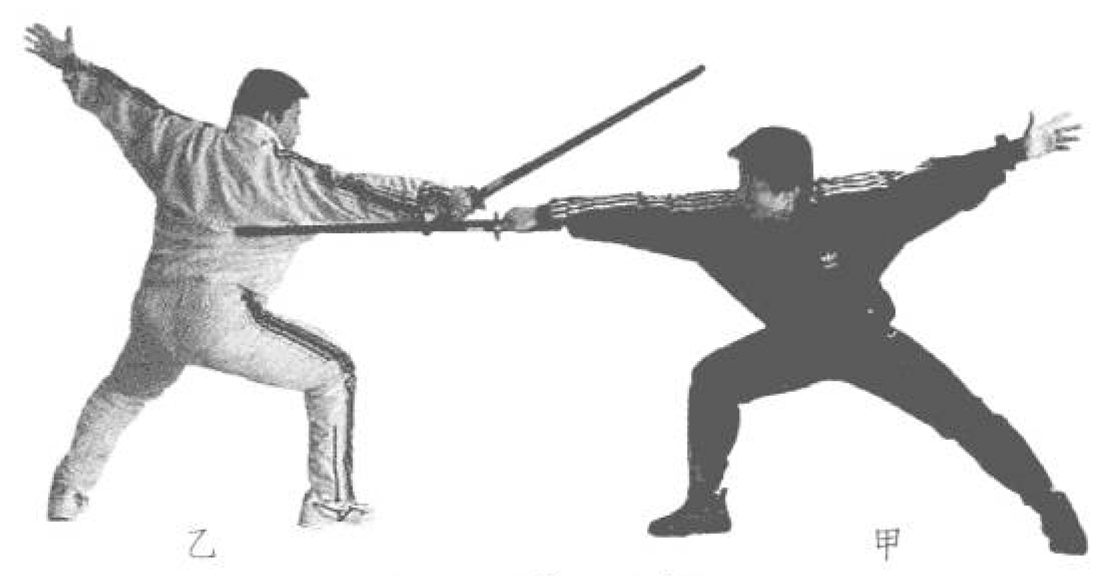


图 41 之⑥ 反砍腰

要点提示："砍"的技术要点，在于灵活的腕关节。所谓大劈大砍中的砍，绝非挥动大臂横扫，而是以腕关节为轴，疾速转动横砍，以极小的半径，加大转动速度，方能以不意之法，命中目标。大劈大砍，绝非无用，它只是在某种特殊条件下，所采用的技术形式。即便是"大"字当头，也得有个"度"。正如通备武学所讲的"度劲"、"度距"、"度势"、"度法"等等法则，都是依据攻守进退制人、制势而不被人所制的诀要。

九、刺

刺在短兵竞技中，属一大招。在中国武术兵器中，以枪、剑、刀、棍为代表的四大帅中，刺均占据十分重要的位置。枪称刺为扎；刀亦称刺为扎；棍称刺为戳；剑术中称刺。这是武术界大家所熟悉的。其所以称刺为大招，是因为它的进攻线路走一直线，攻击力较强，又难以防备，故在诸多防守招式中，常常以防刺为主。

刺在技法上，十分简单，就是由后向前伸臂直腕刺出，走

直线。“两点之间，以直线最短”的道理，是大家熟悉的。

刺分为直刺、斜刺、反刺以及根据不同的部位进行以刺为技法攻击对手的刺法。

1. 直刺：相当于枪法中的“中平枪”。其动作：两兵相照，由后向前中平刺出，伸臂直腕，侧身顺肩，发劲疾速，兵臂一体，力达兵端（图 42 之①②）。

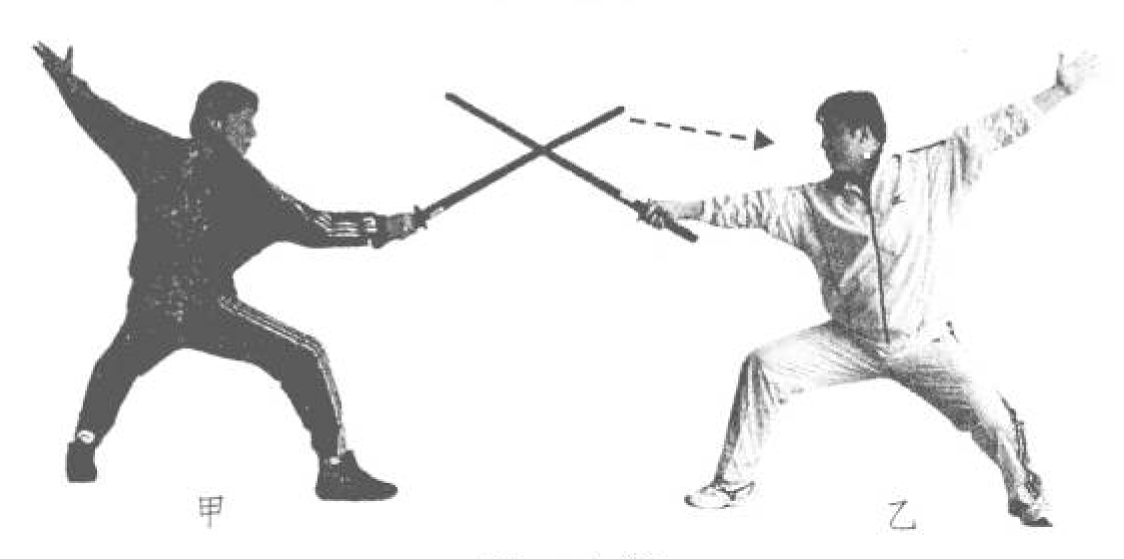


图 42 之①



图 42 之②　直刺

2. 斜刺：避开对手中线，提臂往外侧刺击对手右胸部（图42之③）。

3. 下刺：俯身抢步，短兵经对手内侧刺击对手右胸（图42之④）。

4. 反刺：手臂外旋，掌心转上，由外交叉剑位，反手刺击对手肩背部（图42之⑤）。

5. 刺手：下势沉腕，由下向上刺击对手握兵手背（图42之⑥）。

6. 刺膝：两兵相照，伸臂直腕，刺击对手前腿膝部（图42之⑦）。

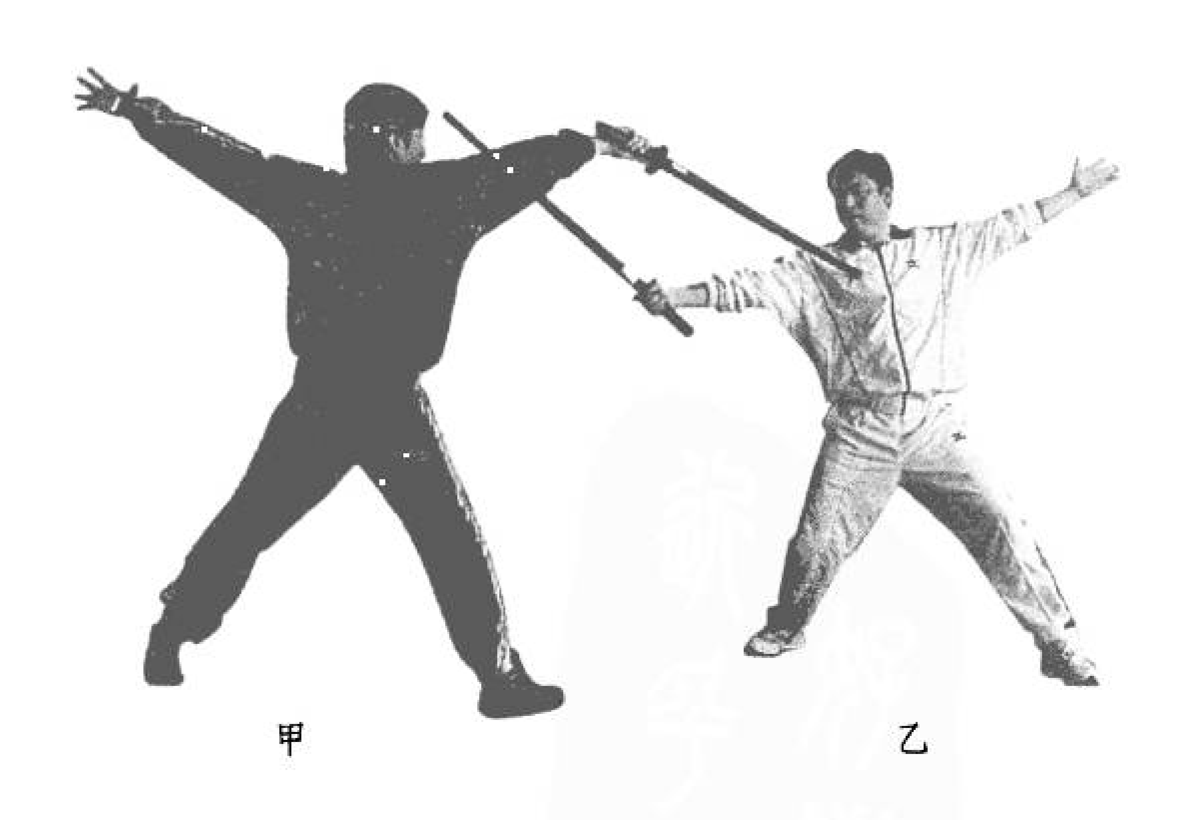


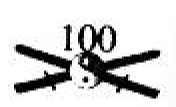
图42之③ 斜刺



图 42 之④　下刺



图 42 之⑤　反刺



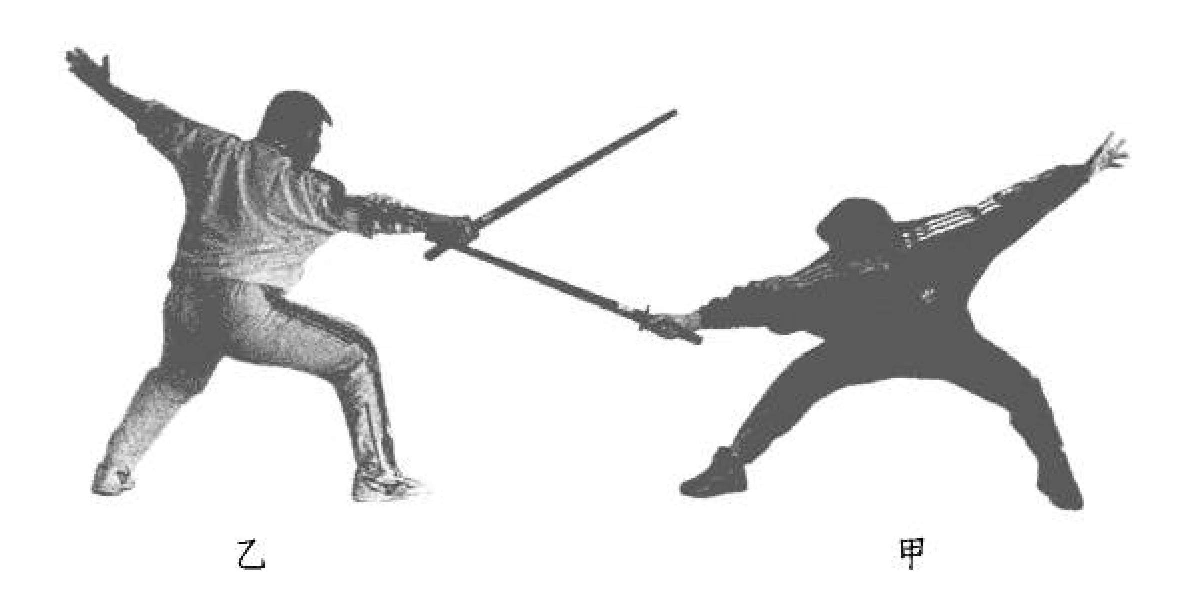


图 42 之⑥ 刺手



图 42 之⑦ 刺膝



7. 刺足：两兵相照，陡然俯身下势，刺击对手前腿足面（图42之⑧）。



图42之⑧ 刺足

要点提示：刺法的技术关键在于命中，命中的关键又在于发射。二者的技术是十分朴实无华的。首先是解决发出去的问题，且能发而不备，出手如“崩弓穿箭之势”，犹如箭在弦上，不触不发，一触即发，发而必中。这就要求发的劲道，发的诀要。发而中的，这就是一个训练问题。发与中，这是保证刺击威慑力的关键所在，只发不中，刺有何益？笔者在一生的短兵竞技生涯中，总结出了对发与中的专门性辅助训练，大胆地称之为“马贤达训练法”。这是一整套经过实战验证，效果极佳的训练方法，它不是什么“神传仙授”，而是来自实践。这套训练方法详见本书第十章“马贤达训练法”，读者若能严格照此方法去训练，就一定能使你的短兵技艺提高一大步，上一个大台阶。由于受图书印刷的制约，平面图片还略显呆板，待今后以录像形式奉献给武林同道和中外短兵爱好者。

第二节 复招进攻

两个招法连用，称之为“复招”。短兵交手，此来彼往，只有单招独进，难以应对，更难制胜。在诈敲斗引中，“发头手，打二手”，招式迭用，导致对手顾此失彼，方可夺取攻势上的主动。在源远流长，流传有绪的武术较艺中，历来讲究“连环”、“鸳鸯”的复式招法。这一优秀的传统，被诸多的传统武术所继承，乃至形成诸多的“拳论”、“剑论”，它正是中国武术的真谛所在。中国短兵自不例外，故在招法组合上，贯之以优秀的武术精髓，并体现招式上的组合。

一、点崩连击

动作说明：两兵相交，直点对方手腕（图 43 之①），随即沉腕上崩对手握柄手腕下方（图 43 之②）。



图 43 之① 点

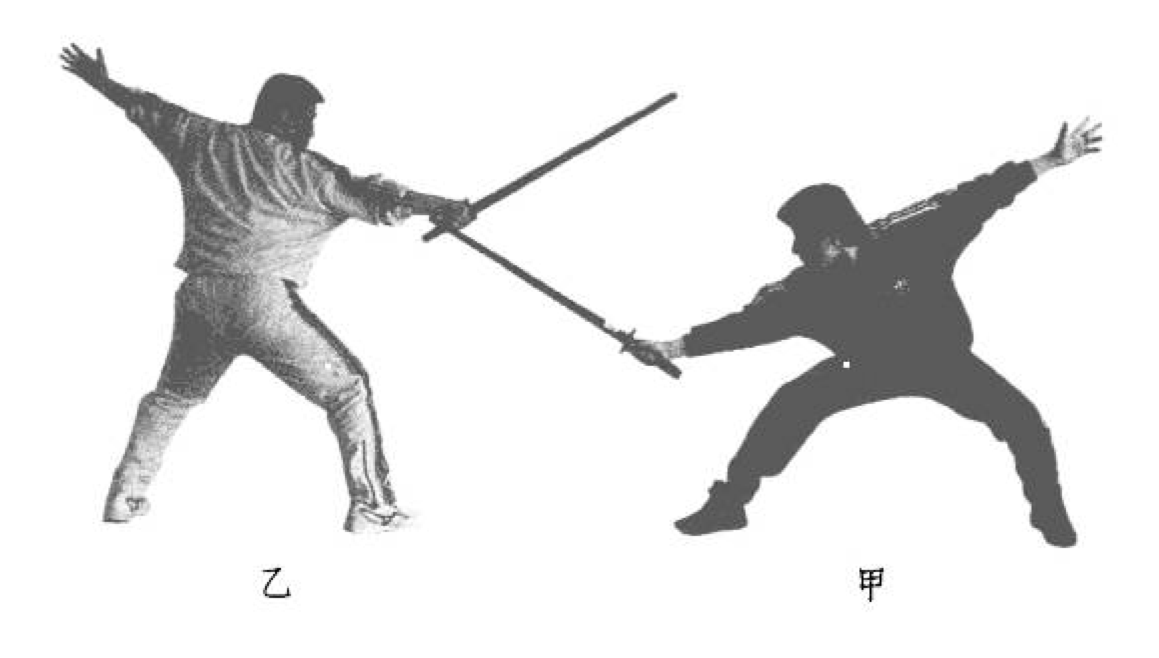


图 43 之② 崩

要点提示：直点对手手腕时，注意探臂悬腕，用短兵尖端，越过对手短兵护手盘，点击对手。上崩时，注意伸臂、下势、沉腕，用短兵尖端上方，越过对手短兵护手盘上崩。发力要清脆，富有弹性。

二、 点腕转刺胸

动作说明：两兵相交或相恃，由外交叉剑位，直点对手手腕，如对手做出闪避或格挡反应，可直刺对手胸腹部位（图 44 之①②③），这是一种打法。亦可从外交叉剑位或点或剪对手手腕，无论对手如何反应，短兵尖端沿对方手腕下方，转入对手内侧平刺胸腹（图 44 之④⑤⑥）。

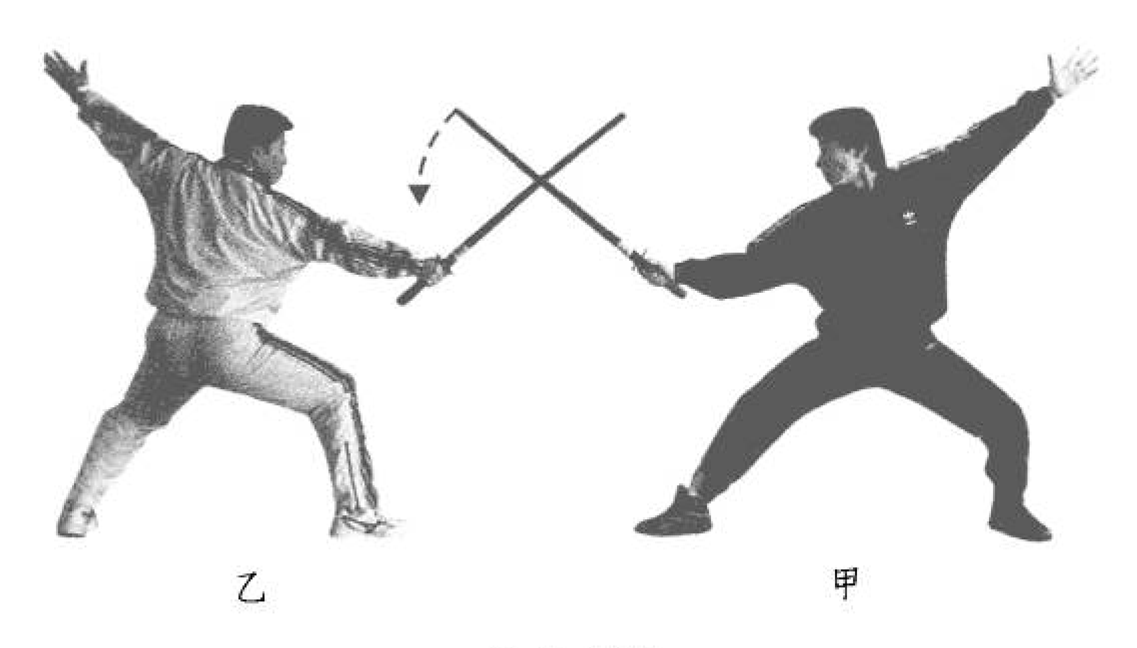


图 44 之①

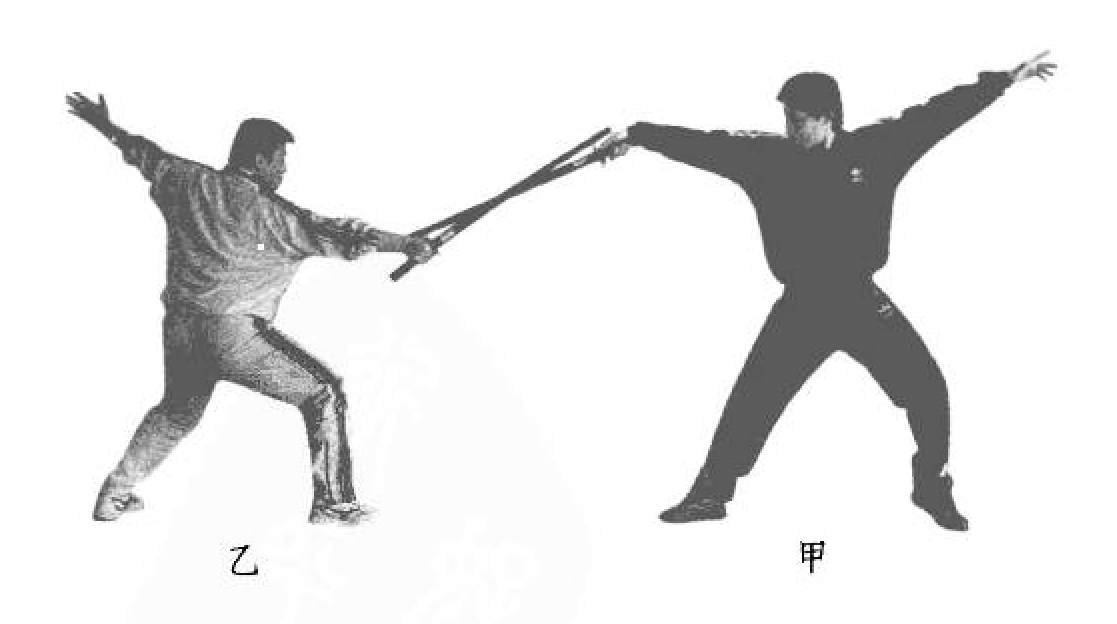


图 44 之② 点

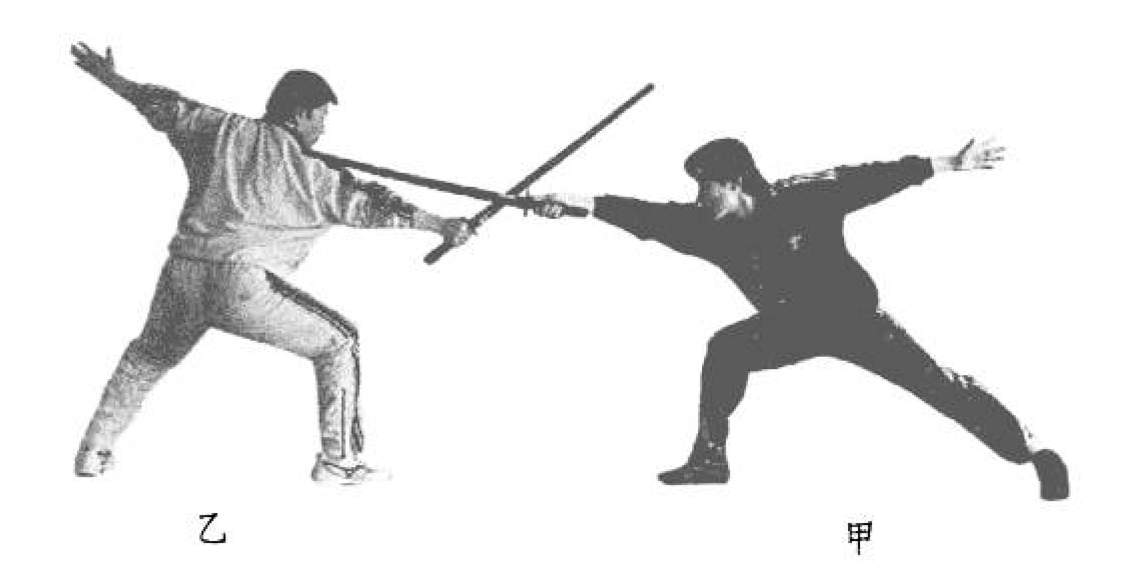


图 44 之③　刺



图 44 之④



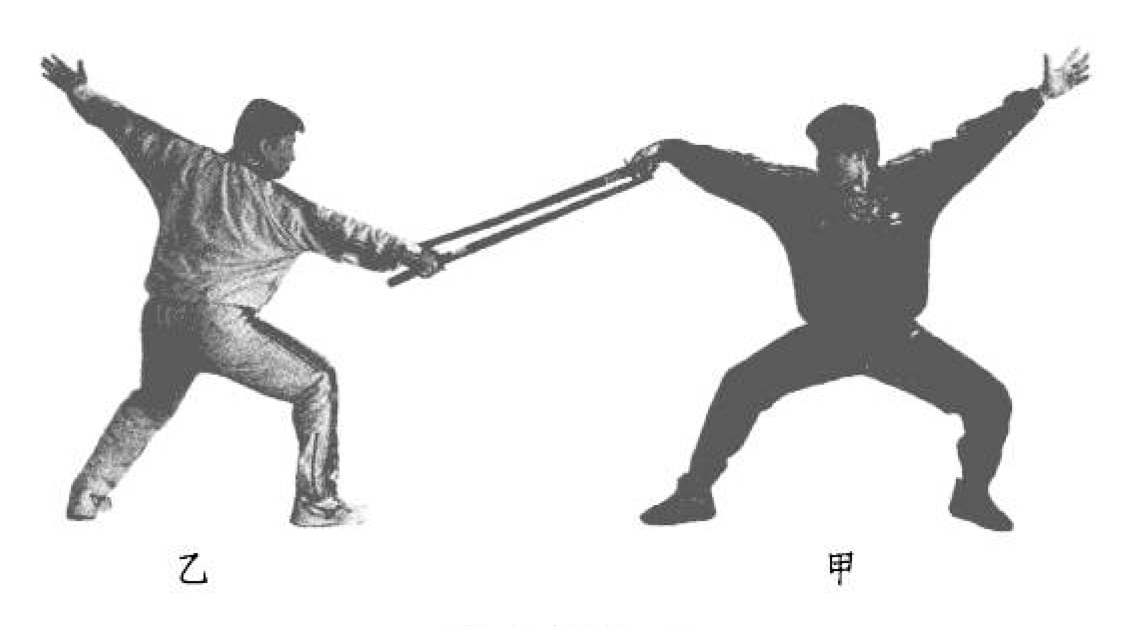


图 44 之⑤ 点

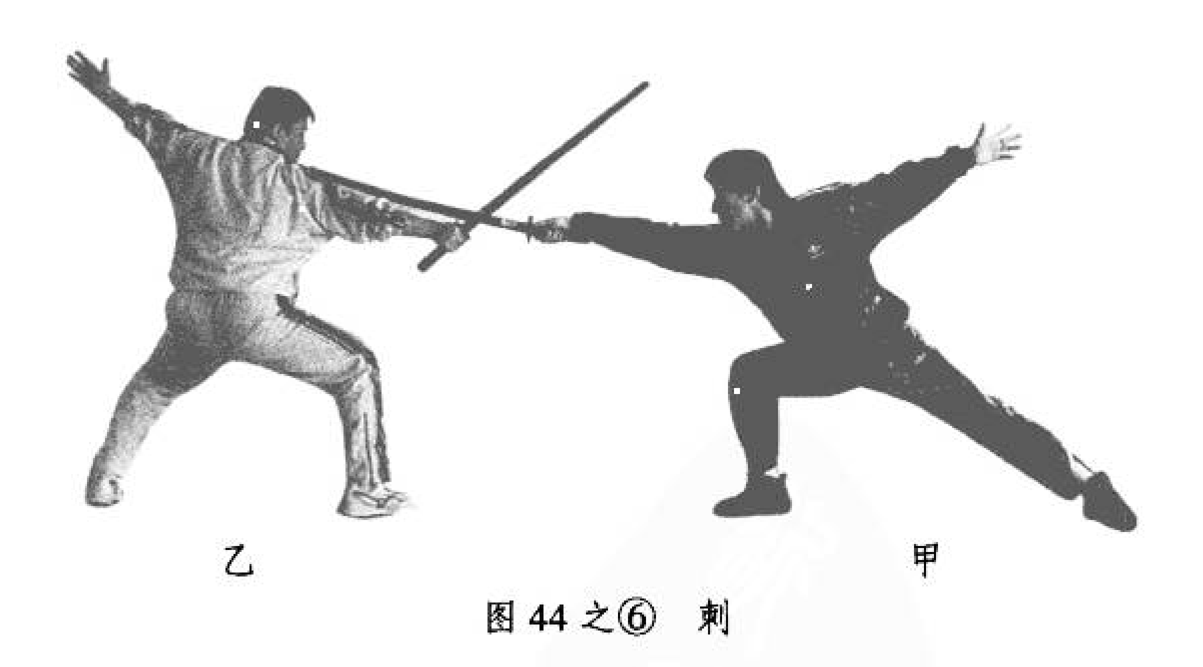


图 44 之⑥ 刺

要点提示：第一种打法，由点变刺，注意短兵不可有稍许的回收，哪怕是一点点。即点击时，短兵尖端上起平进，使对手来不及回防。第二种打法，是外侧点或剪，均有一个沿下方转内直刺，这一个转换的过程，在运用中要陡然突变，使对手

防不胜防。

三、 崩腕平刺

动作说明：无论从任何剑位，运用短兵尖端上崩对方手腕（图 45 之①）；随即平刺对方胸腹部位（图 45 之②③）。



图 45 之①　崩

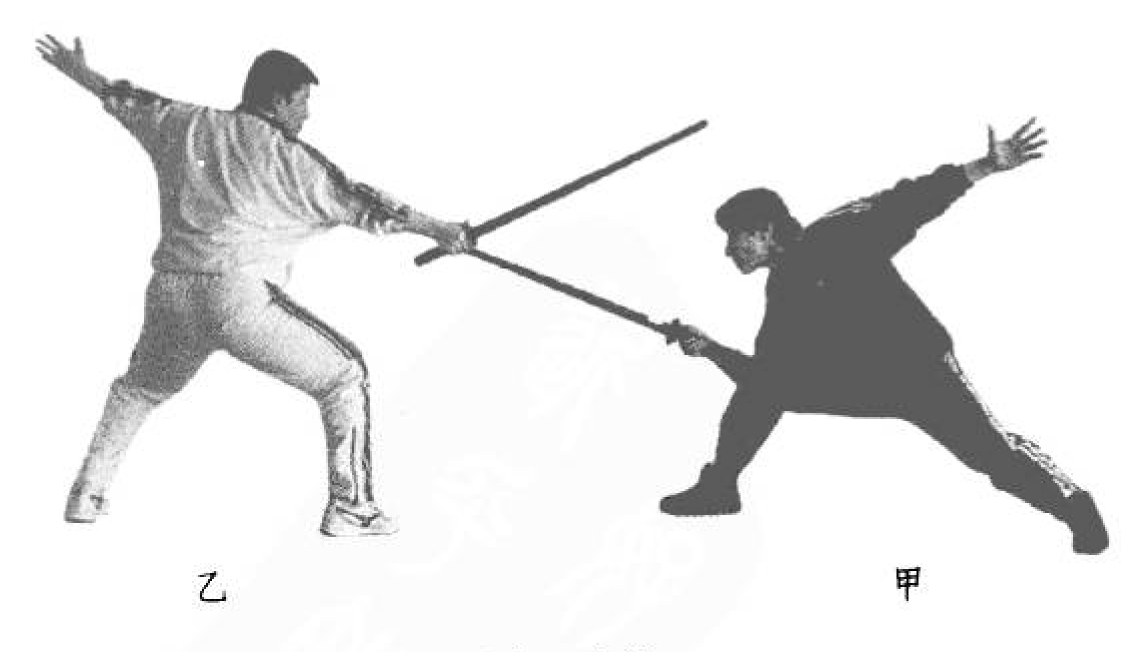


图 45 之②





图 45 之③

要点提示：以崩击手腕牵动对手，随即陡然平刺对手胸腹。这是一招非常顺手而疾变的进攻复招。

四、 崩腕抡劈

动作说明：运用短兵尖端上崩对方手腕（图 46 之①）；随即以手腕为轴心绕环抡劈对方头肩臂（图 46 之②③）。

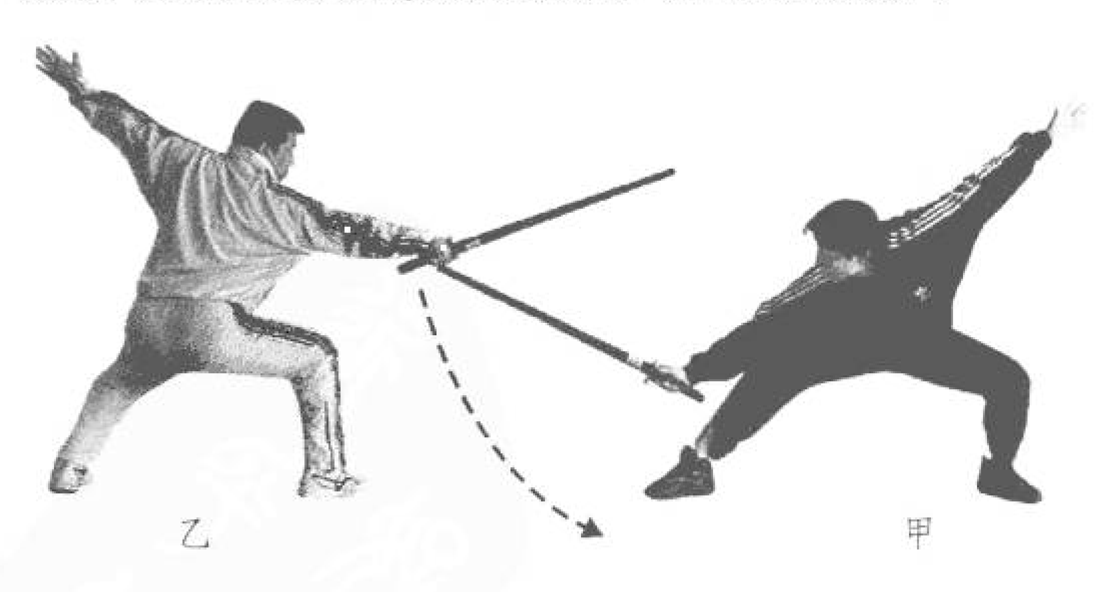


图 46 之①　崩—抡劈

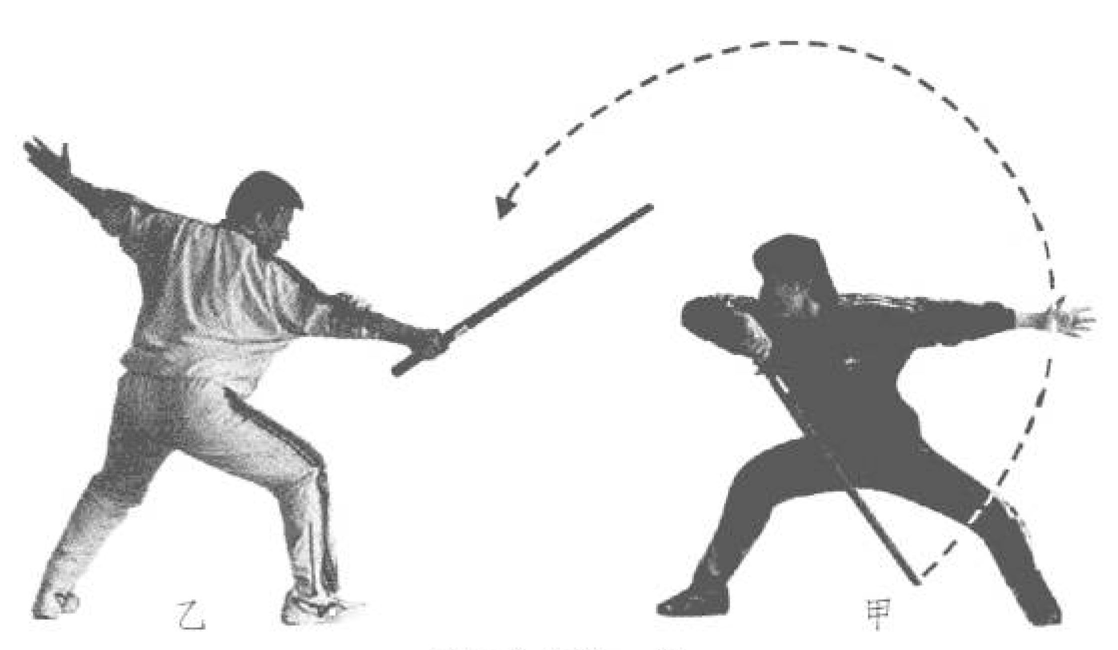


图 46 之② 抡



图 46 之③ 劈

要点提示：上崩对方手腕接抡劈对手头肩部，是一个十分连贯的动作。抡劈时，手腕转动敏捷，小劈不可大收，短兵贴

身抡劈，转动速度要快。要以迅雷不及掩耳之势，使对手防而不备。取得这一效果，关键在于以崩势引出对手之不备。

五、 点足抡劈

动作说明：运用短兵尖端，点击对手前脚脚面（图 47 之①）；随即抡劈对手肩臂部位（图 47 之②③）。

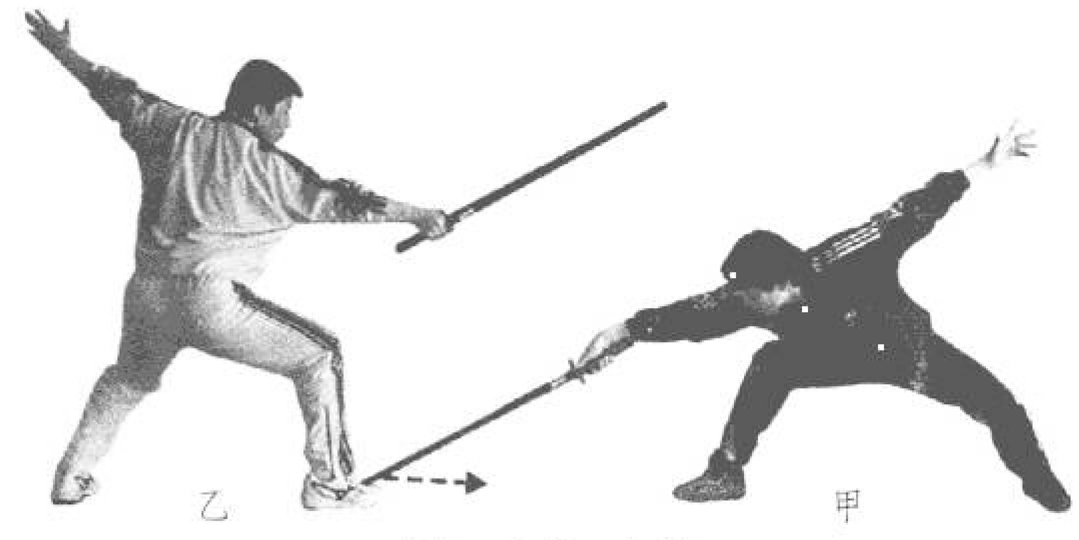


图 47 之① 点足

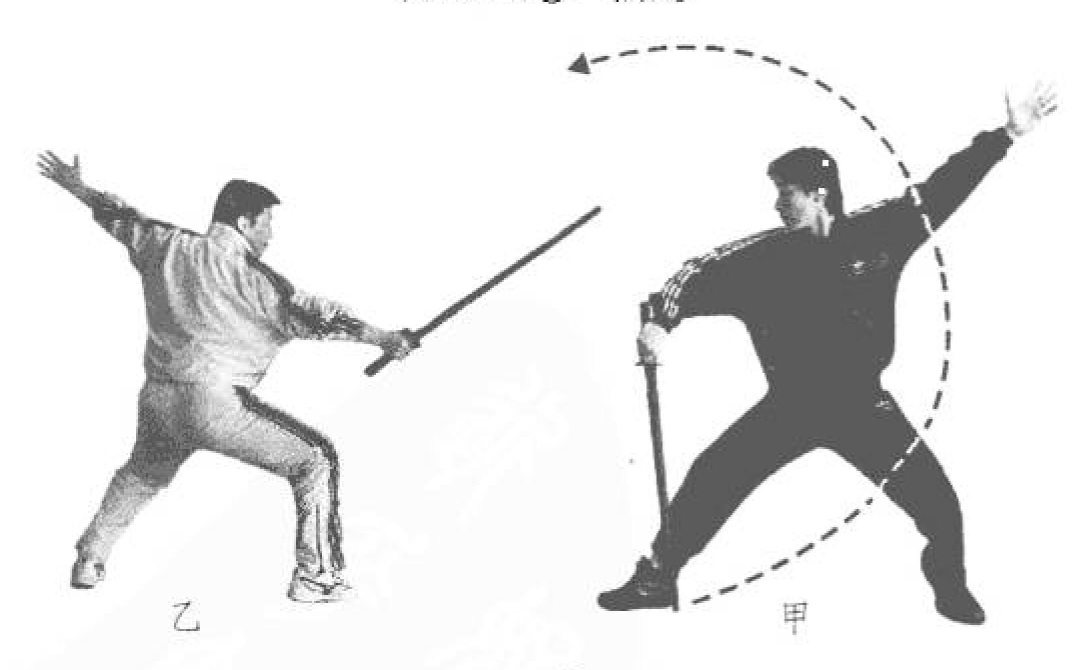


图 47 之② 抡



图 47 之③　劈

要点提示：点击对方足面时注意身体下俯。抡劈时，转动速度是关键，特别注意的是身体的下俯与上起，应与短兵抡转相一致。劈出后，伸劈探体，加大进攻长度。

六、 点足崩腕

动作说明：运用短兵尖端，俯身点击对方足面（图 48 之①）；随即顺势上崩对方手腕或小臂（图 48 之②）。



图 48 之①　点足





图 48 之② 崩腕

要点提示：这是一组非常顺劲的招法，攻击部位：足面和手腕，都是前沿距离自己最近的部位。下点接上崩，关键在于手腕控制短兵功力。点是悬腕，崩是沉腕，一上一下，在于腕力。此等招法，即使未能命中，也可惊动对手，构成战术组合。

七、 刺膝挑臂

动作说明：运用短兵尖端、刺击对方膝盖（图 49 之①）；随即直臂上挑，上挑时，用短兵中前段部分，挑击对方小臂。注意上挑时使自己短兵成斜面，和对手小臂形成“叉”状（图 49 之②）。



图 49 之① 刺膝



图 49 之② 上挑

要点提示：刺膝勿过重，上挑要着力。注意上挑时，臂和短兵成一整劲。上挑发力，应有度劲，即力点不逾，以防挑空，暴露自己的防守面，被对手所乘。这正是一组非常好使的

招法搭配，命中效果极佳的一组招法。

八、 引刺砍腿

动作说明：置短兵于内交叉部位，突发平刺，逼迫对手防范（图 50 之①②）；突转下砍对手前腿，此时身体随之下俯（图 50 之③）。

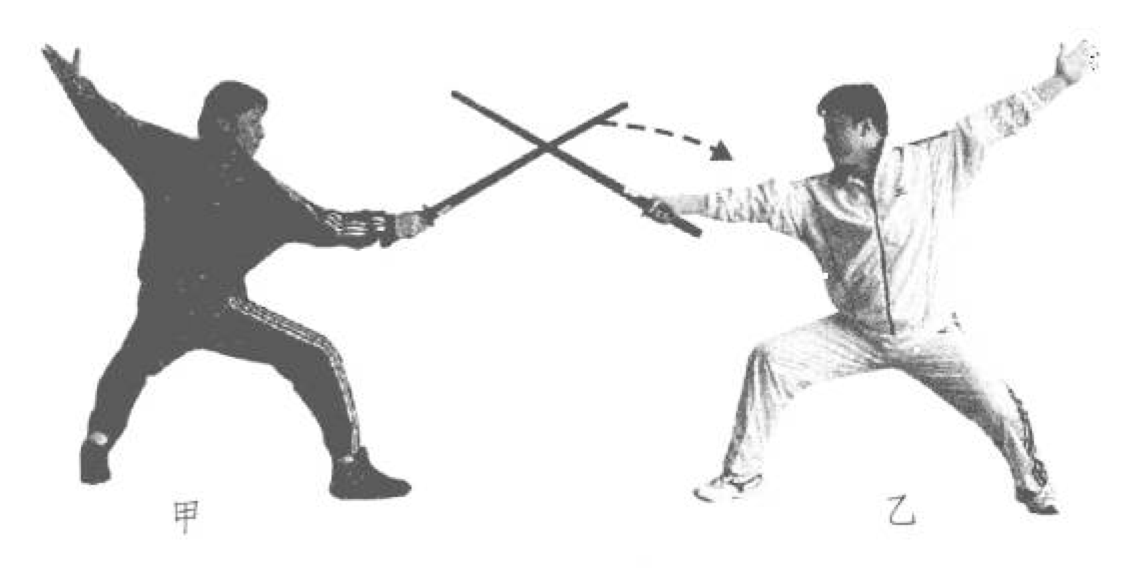


图 50 之①



图 50 之② 刺



图 50 之③　　砍腿

要点提示：引刺要做得逼真，势在必刺，确能引动对手防范。此时，陡转下砍，由直变横。使对手难以及时调换防守姿势。下砍时，必须疾速下俯身体，下俯时，两腿屈降的敏捷和速度是关键。

九、 反砍插刺

动作说明：两兵相交，攻方由左向右反手砍击对方小腿。砍腿时，两腿屈蹲下降，上体随之下俯（图 51 之①②）；当短



图 51 之①



图 51 之② 反砍

兵由左横砍至右侧时，顺手向前插刺对方上体，插刺时，小臂内旋，虎口转下，探臂前刺（图 51 之③④）。

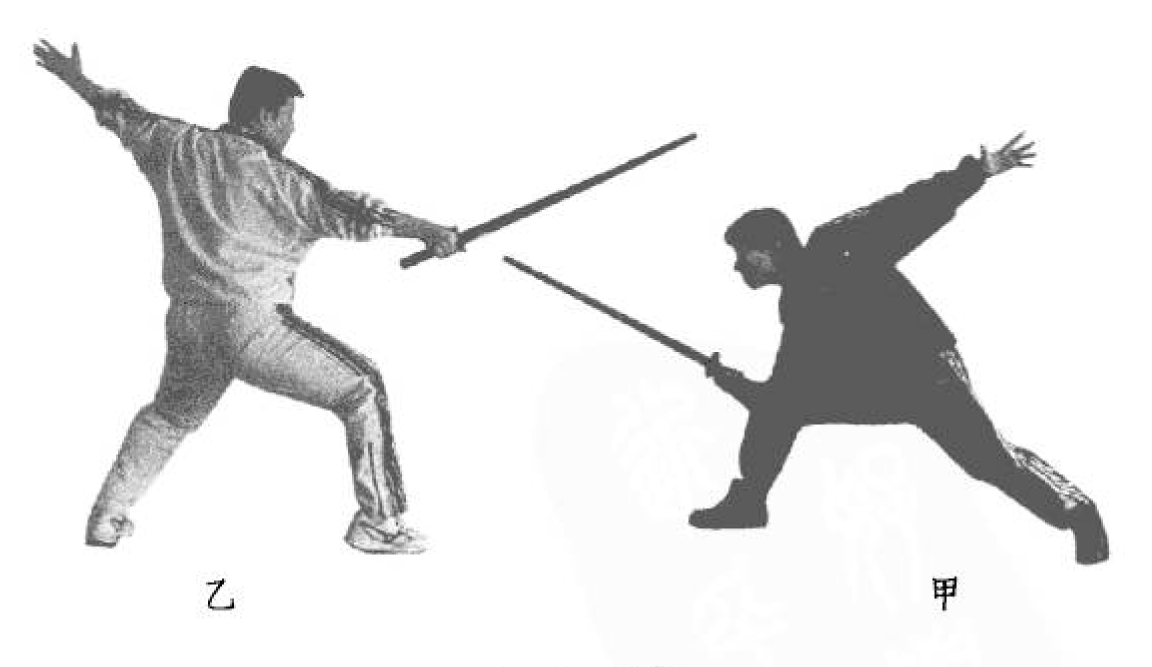


图 51 之③



图 51 之④　插刺

要点提示：反砍时，幅度不可过大。无论对手作何反应，直插对手上体，刺击胸腹部位。此时，步法向右移动，闪开对手中线。这是一组横直交替的招法组合。

十、 立劈反撩

动作说明：两兵相交，立劈对手面门，迫使对手架挡防守（图 52 之①②）；借对手架挡之机，回收小臂内旋外转，挥动短兵由下向上反撩对方手臂（图 52 之③④）。

要点提示：立劈，猛而有度，即控制住发力分寸，迫使对手防架，借势挥兵反撩。短兵撩出后，小臂内旋，手心转上，伸肘送肩，加大撩击长度。这是一组一正一反，一阴一阳的招法组合，如运用得当，可尽收击中效果。

复招的组合还很多，本节提出十例供习练者参考采用。组成复招的前提是要有规范而娴熟的单招做基础，方能构成精妙的组合。确立组合的原则，一是顺劲，第一招与第二招的技



图 52 之①

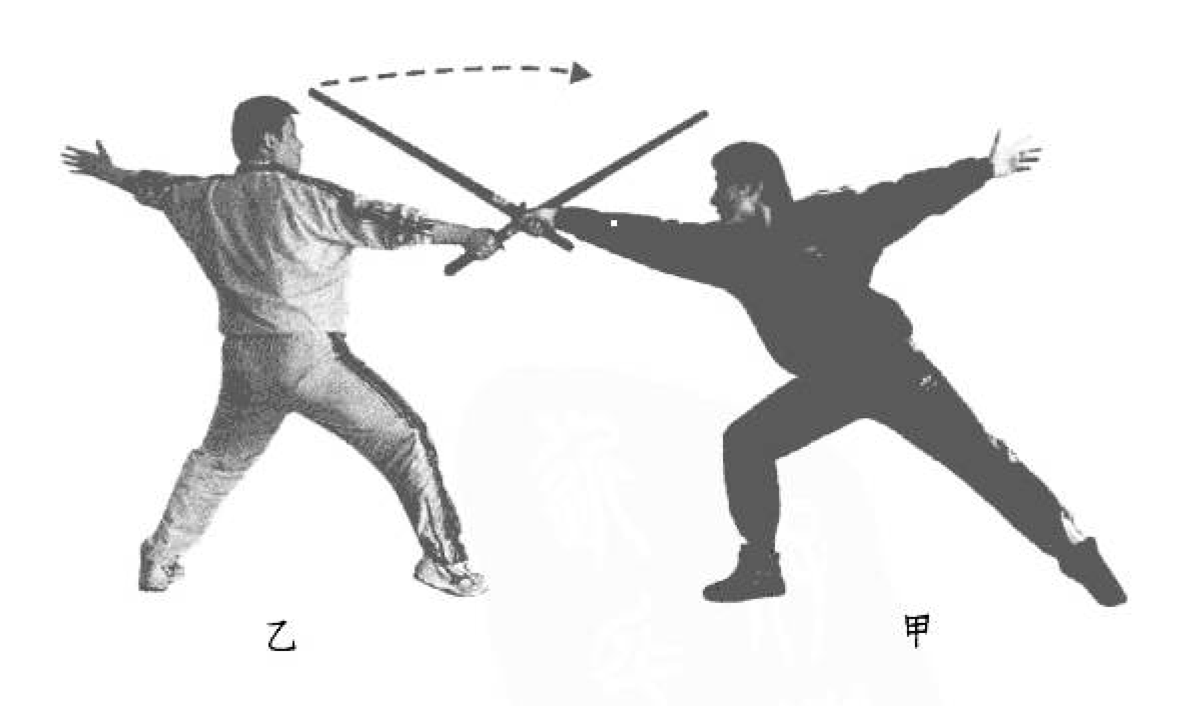


图 52 之② 迎劈

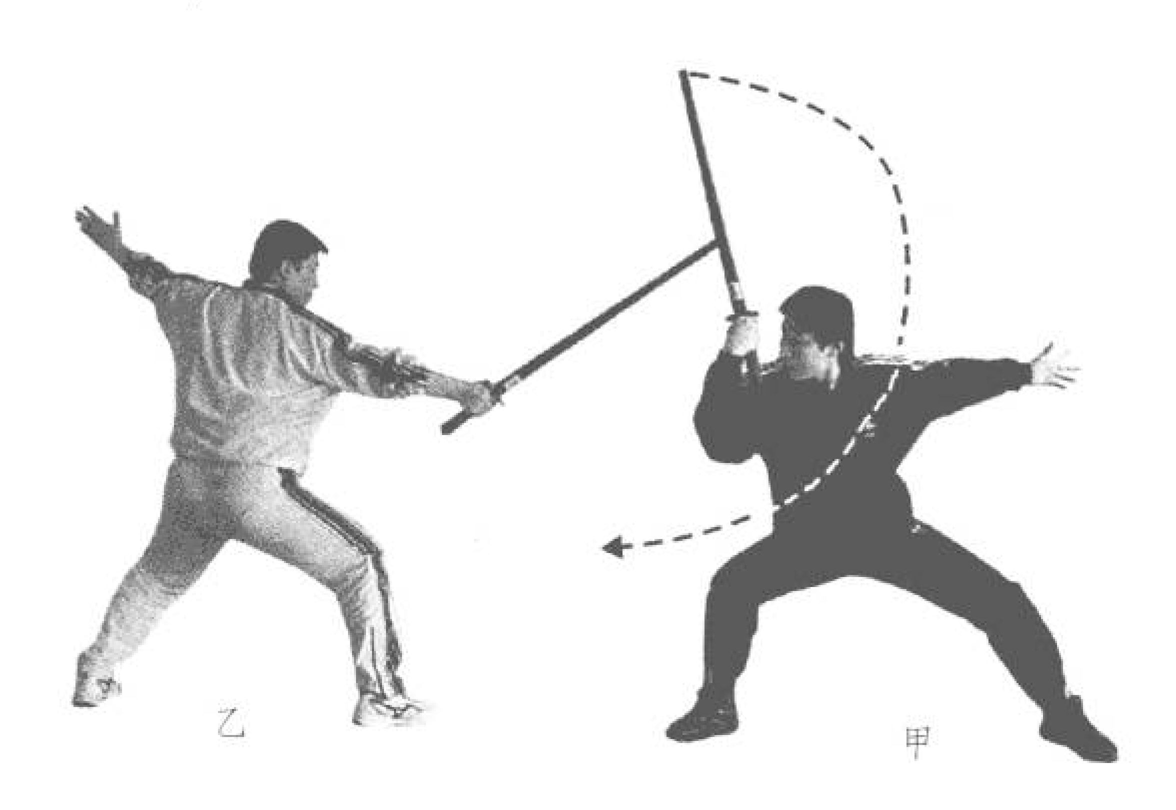


图 52 之③



图 52 之④　反撩



法、劲力是相顺、相合、相通的，如不通，焉可达。另外，选择复招组合，也要根据条件，这个条件是指能有几招，其命中程度能否达到十发十中，或是十发八中。如无此条件其组合也难奏效。

第三节　多招进攻

所谓多招者，即三个招法或三个以上的招法组成的连续进攻。在传统的武术技击中，追求“连珠炮动”和“连三并四”的进攻效果。正如戚继光所讲：“不招不架，只是一下，犯了招架，必是十下。”接二连三，乃至连三并四，在战术结构上，形成“攻其必架”引出连击，以求“掏其必虚”的战斗效果。多招进攻，并非以“五雷轰顶”之势狂轰滥炸而无战术主导、缺乏战术灵魂的盲目进攻，更非是一通乱劈乱砍的乱打一气。多招之中包含着真假虚实，诈敲斗引，乃至以闪转虚晃的战术技巧，夺取最后击中制胜的招法变幻。为了便于学习和操练，拟定若干组合，以做模式式的例题，以供组织千变万化的战术组合。当然，特别要注意的是，对待组合，万不可教条式的或主观性的用于实战。拳谱称：“整学乱使唤”、“整学散用”，也就是相机而用，随机而变。这就形成了“练”与“战”的关系。现将多招组合的若干例子列举于后，以供学习。

一、 点—崩—抡劈招法组合

动作说明：甲乙双方，两兵相照，甲方主动运用点击攻击乙方手腕，迫使乙方反应（图 53 之①）；甲方向下转崩乙方手腕（图 53 之②③）；甲方随即勾腕抡劈乙方头肩部位（图 53 之④⑤）。



图 53 之① 点

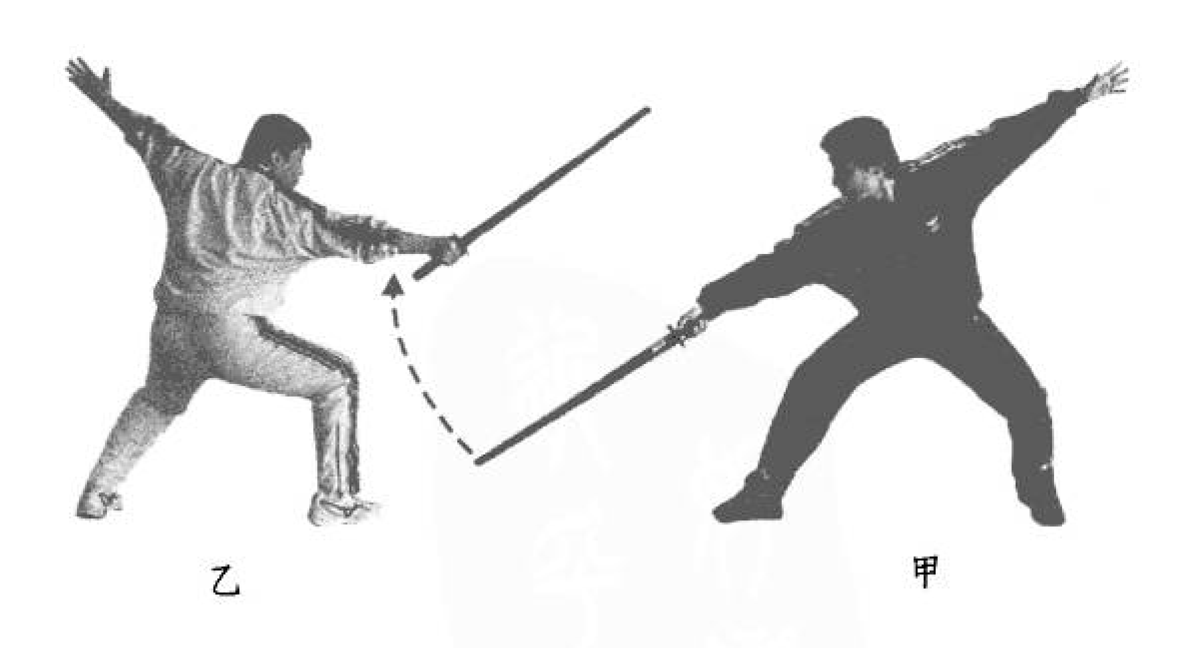


图 53 之②



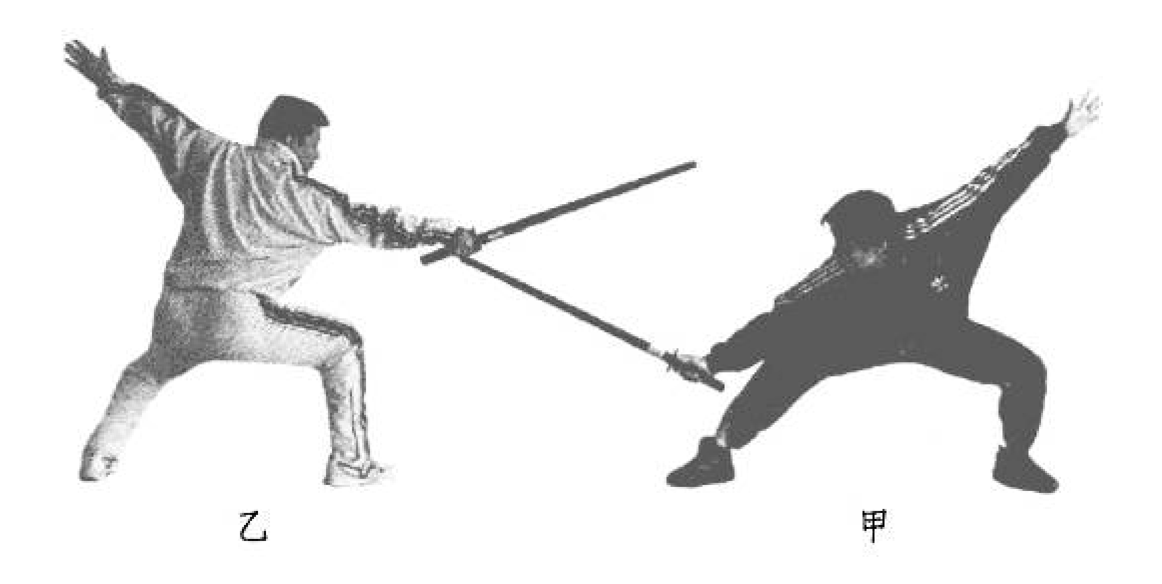


图 53 之③ 崩

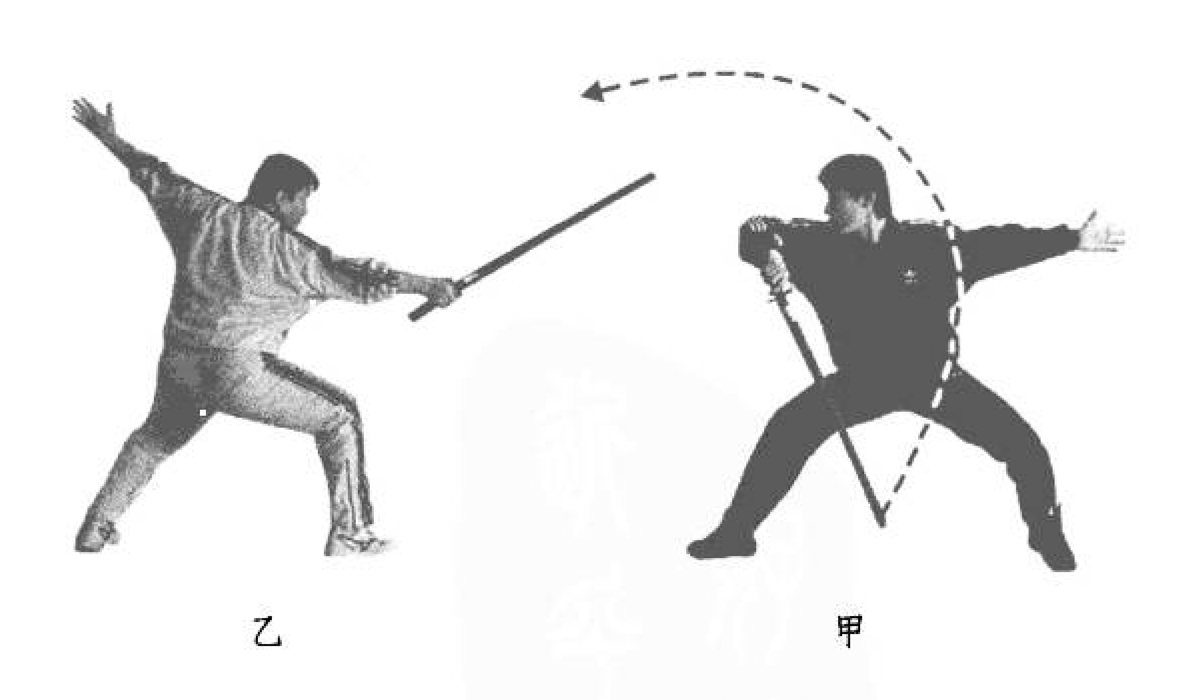


图 53 之④



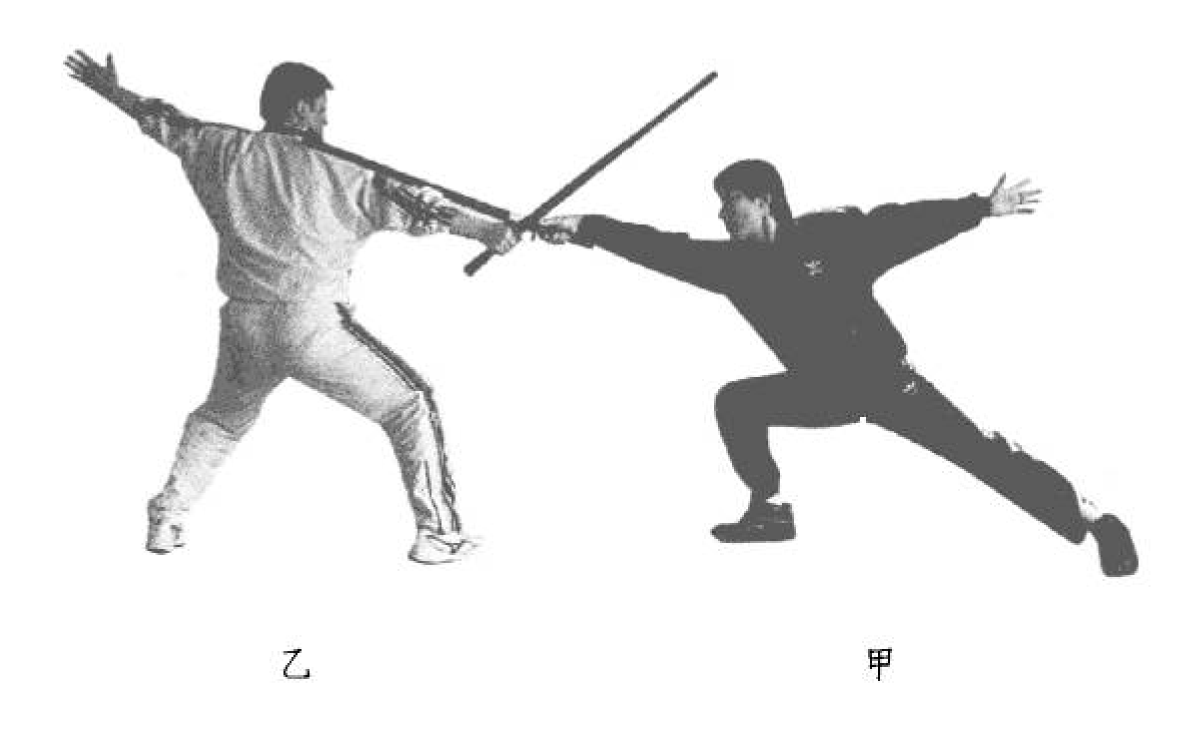


图 53 之⑤　劈

要点提示：甲方先行用点、崩击法诱使对手作出反应，迫使对手散开架子，露出抡劈攻击的空档，一击命中。此连招的组合，取决于先行点、崩的逼真程度。点与崩在组合中，起着诈与敲的战术作用。当然在虚晃中也缊藏着“实击”。

二、 剪—刺—劈招法组合

动作说明：甲乙双方两兵相照。甲方主动运用外剪攻击乙方手腕，迫使乙方作出防守反应（图 54 之①）；甲方随即依势转刺乙方上体（图 54 之②③）；待乙方将要防刺过程中，甲方陡变抡劈，劈击对方肩背部位（图 54 之④⑤）。





图 54 之① 外剪

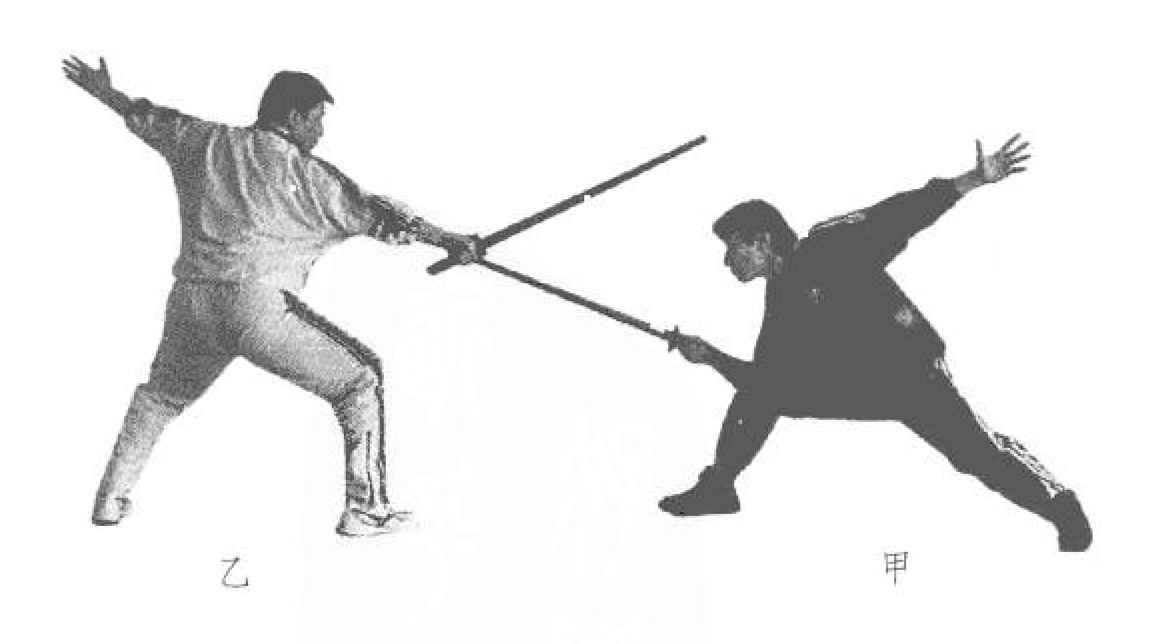


图 54 之②





图 54 之③　刺

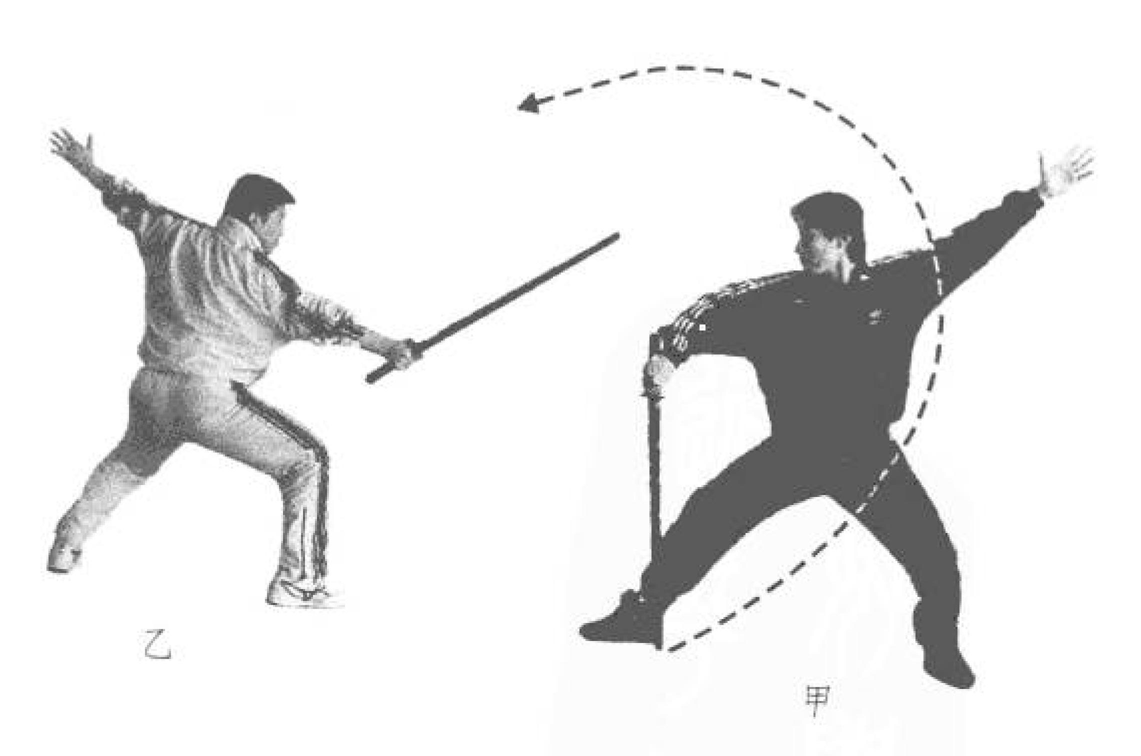


图 54 之④　抡



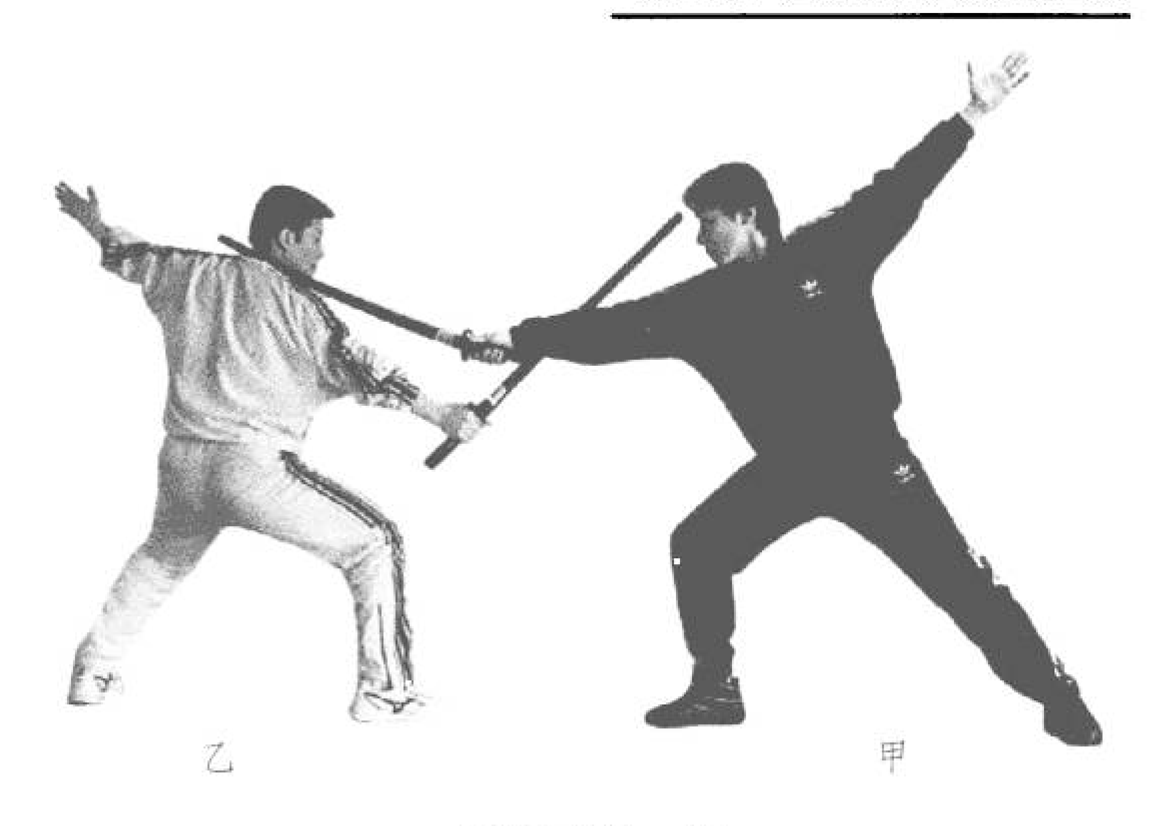


图 54 之⑤　劈

要点提示：甲方由剪转刺时，绕环要紧贴对方短兵根部，不可幅度过大，以防给对手以可乘之机。由刺转抡劈，以手腕为轴心划圆，此时，小臂不可大收，上体可微做后引，随劈势而向前探出。

三、剪—砍（反）—刺招法组合

动作说明：甲乙双方，两兵相照。甲方外剪乙方手腕，随即下转反手砍击乙方腿部（图 55 之①②③），甲方顺势转刺乙方上体（图 55 之④）。

要点提示：由外剪接反砍是一组非常顺当的挥兵发劲的过程，其短兵挥动运行是由上转下，弧线运行。此时，身法的下俯、上起等，要与短兵招法相随相合。其中真假虚实蕴于其中。切不可招式割裂，互不相通。转刺时，身体外引。

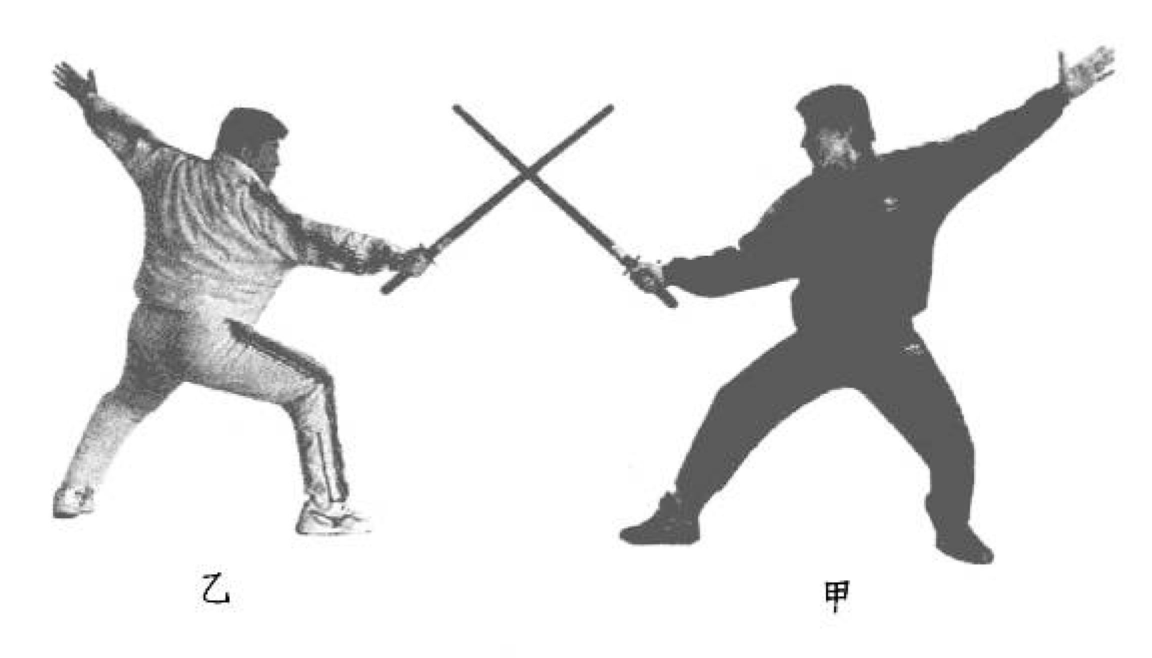


图 55 之①



图 55 之②　外剪





图 55 之③ 反砍

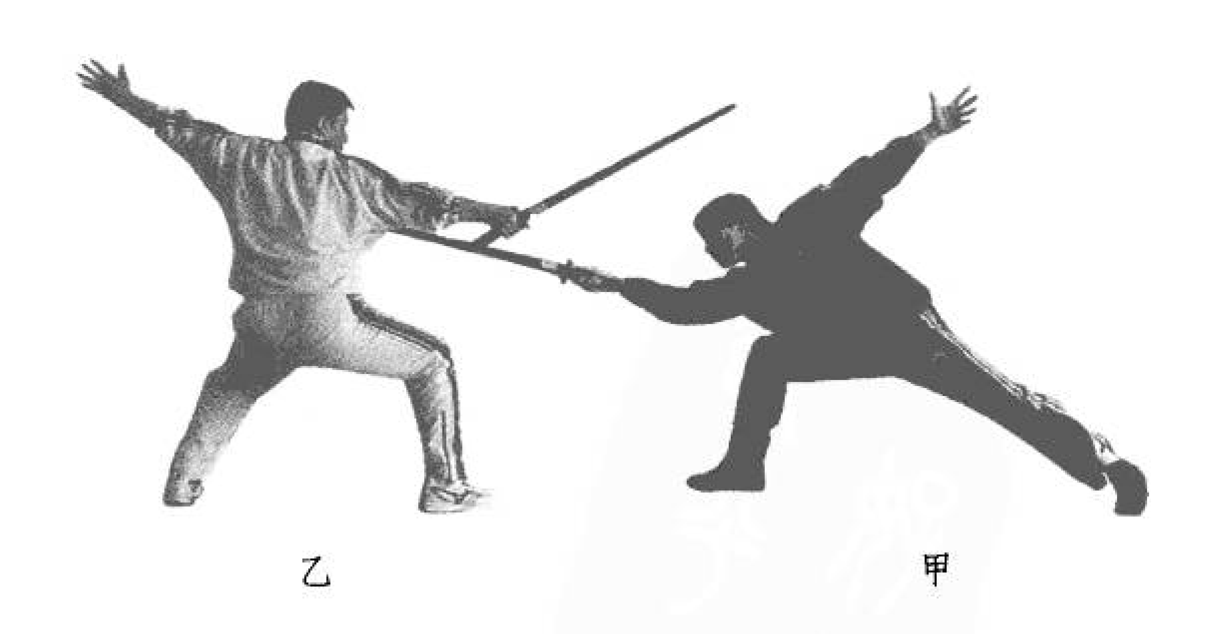


图 55 之④ 刺



四、 刺—砍—劈招法组合

动作说明：甲乙双方，两兵相交。甲方平刺引动乙方，逼乙方作出反应（图 56 之①）；甲方陡变下砍乙方小腿，迫使乙方闪避（图 56 之②）；动作不停，甲方顺势环劈乙方肩臂（图 56 之③④）。

要点提示：甲方平刺，引动对手反应。方可砍击乙方小

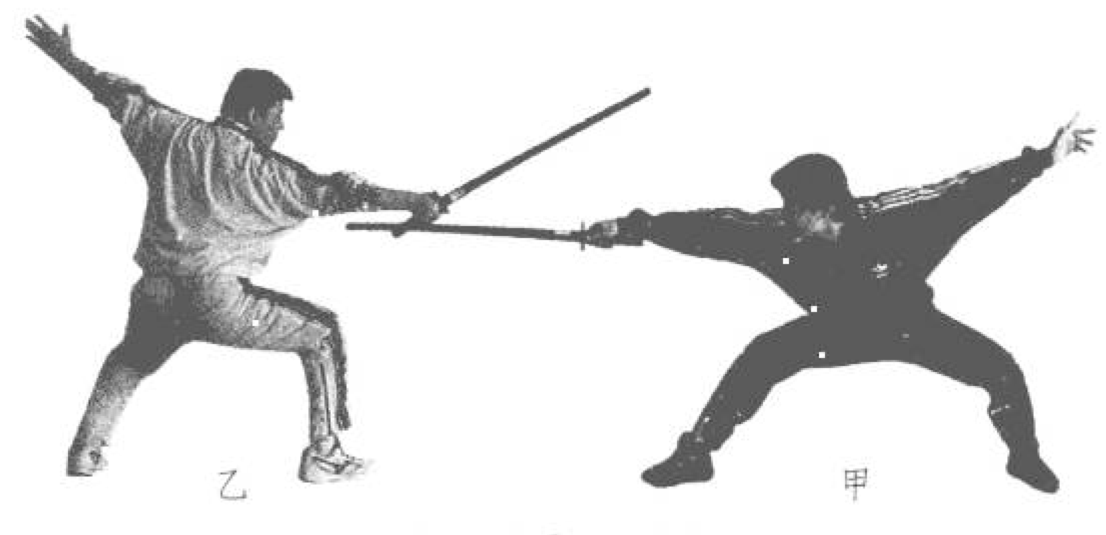


图 56 之①　平刺

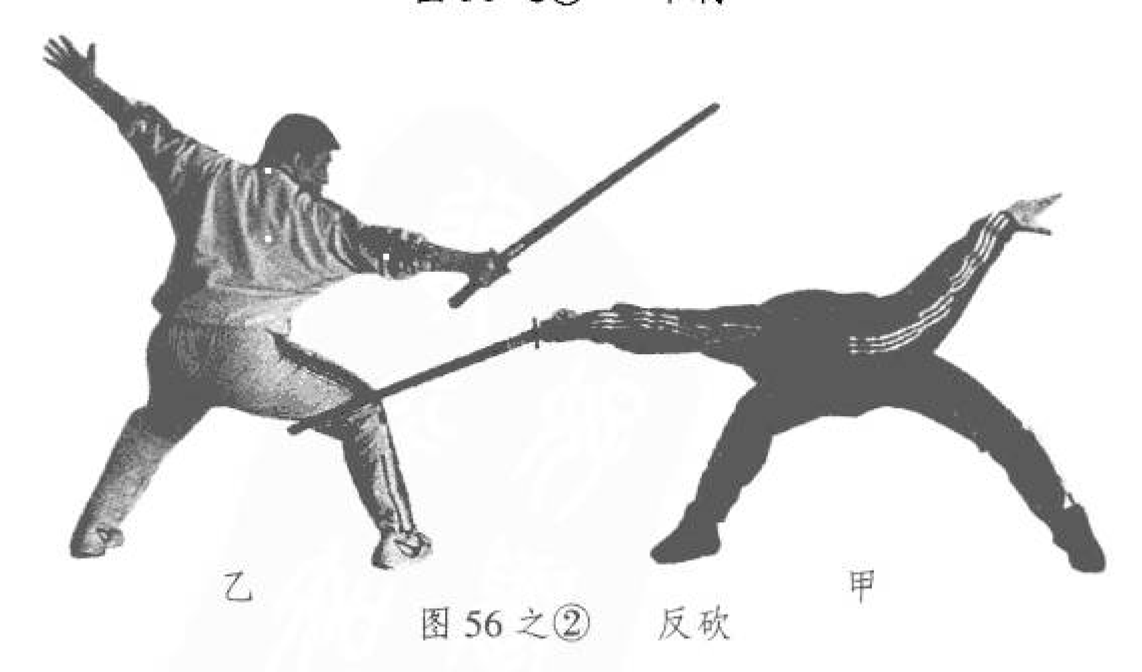


图 56 之②　反砍

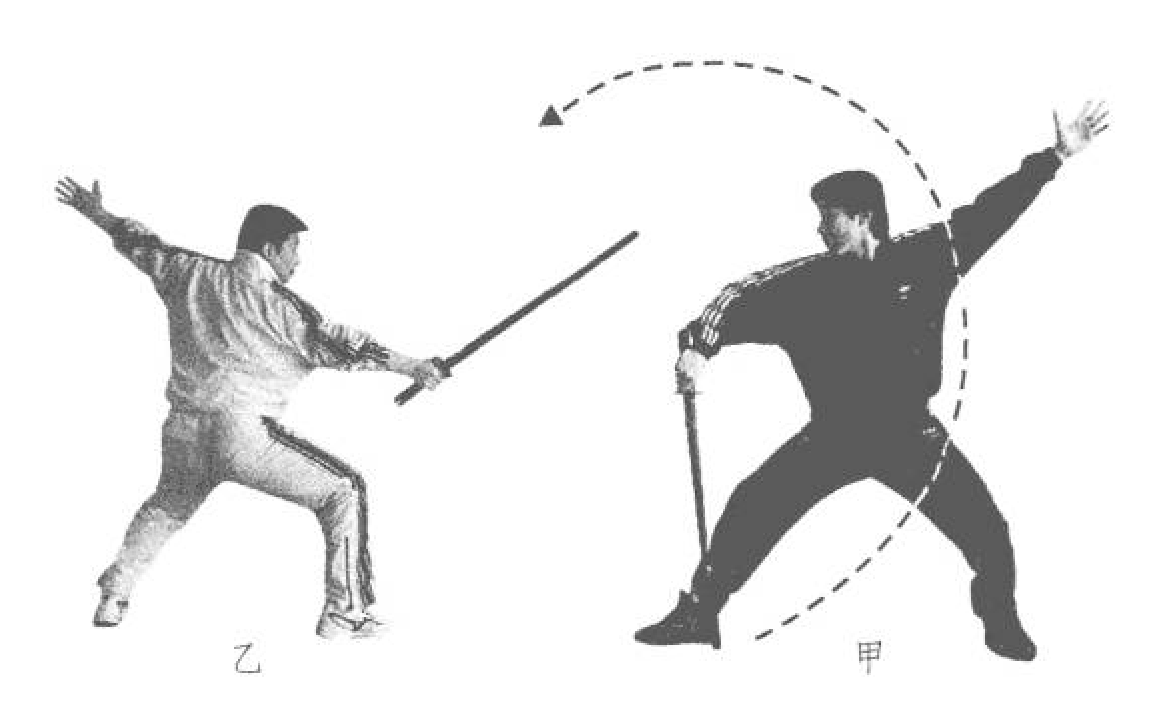


图 56 之③ 抡



图 56 之④ 劈

腿。当乙方有所反应，甲方俯身抡劈乙方。抡劈须成斜面，进入乙方外侧部位，方可避免对手还击，又使对手难以回救。

五、点（脚）—崩—刺招法组合

动作说明：甲乙双方，两兵相交。甲方点击乙方前脚脚面，引逗乙方反应（图 57 之①）；甲方借势上崩对方手腕（图 57 之②）；当乙

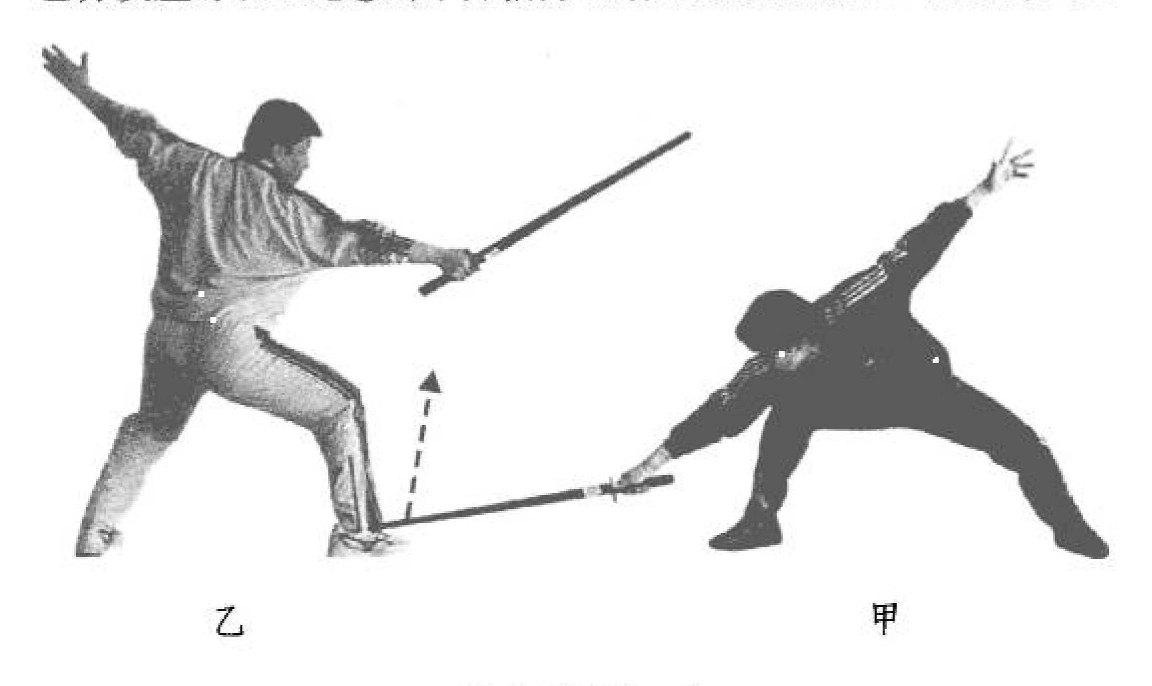


图 57 之①　点

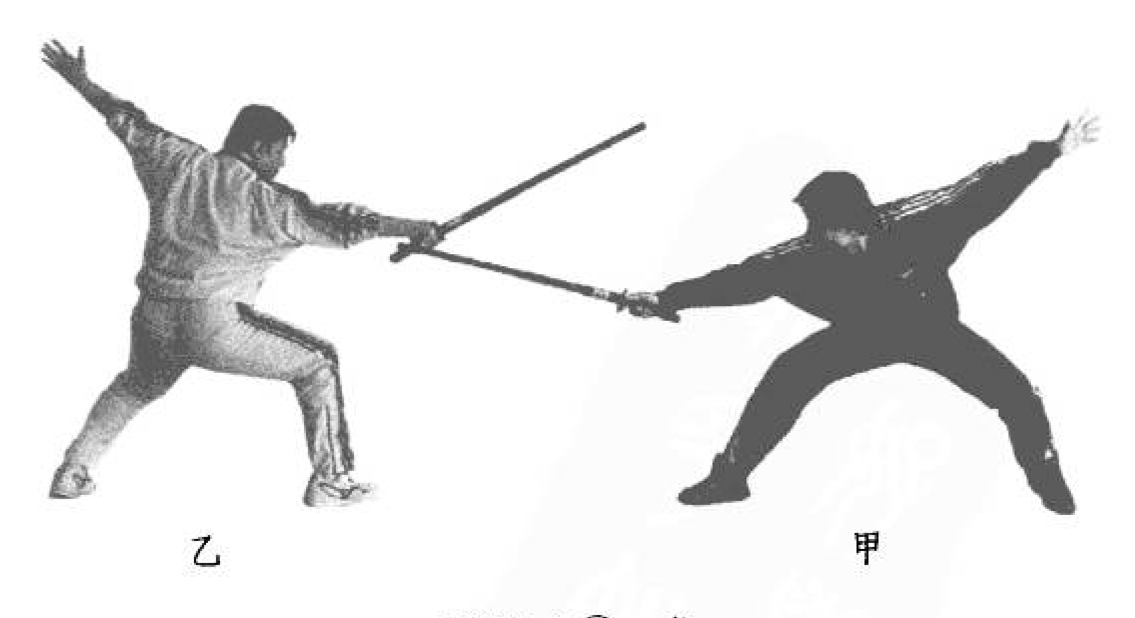


图 57 之②　崩



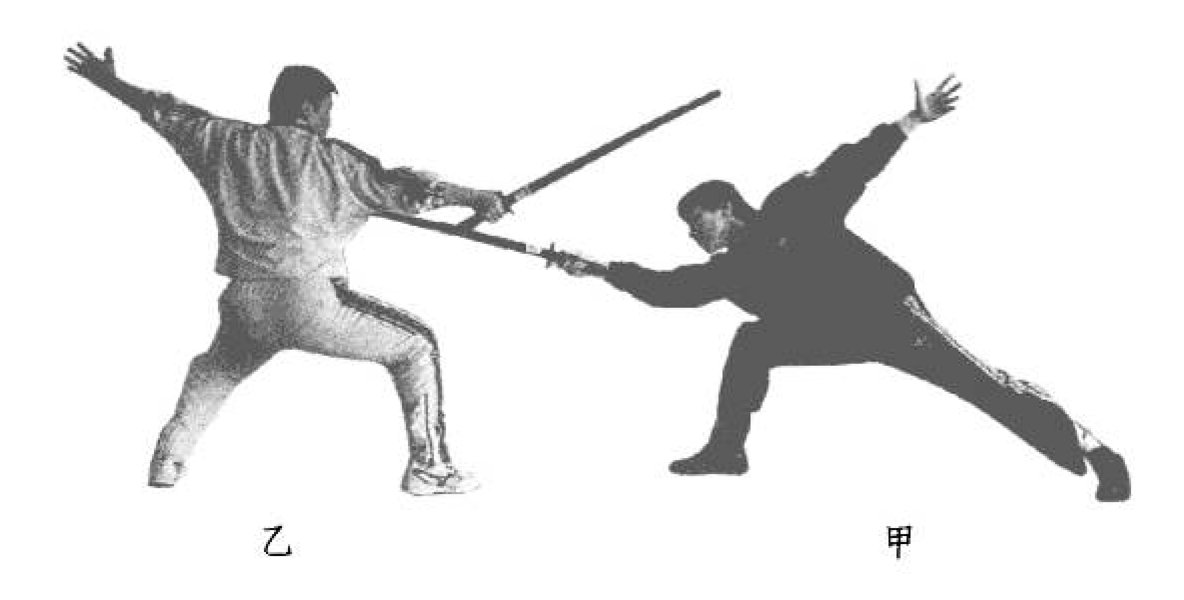


图 57 之③　　刺

方作出反应时,甲方顺势平刺乙方胸腹(图 57 之③)。

要点提示：甲方上崩，引逗乙方作出反应，借机甲方刺进乙方胸腹，使乙方猝不及防。

多招组合，还可以举出很多例子。限于篇幅，不再赘述。各种组合，当根据个人的训练程度，以及所掌握进攻能力，组成各种不同的组合。当然，组合是否奏效，还在于战术法则的运用。

第六章

防守还击、抢攻与换手、双手击法

第一节　防守还击

防守并非消极的防范，还在于积极地还击。在传统剑法中，十分讲究其“吃剑还剑”、“吃招破招”的打法。在某种意义上讲，就是使对手进得来而出不去。防守的基本动作，前章已经作了阐述与交待，本节主要就如何还击予以说明，并以例证的形式，阐明防守与还击的技术结构和技法窍道。

一、右格剪（点）腕

动作说明：甲乙双方，各以实战姿势相对站立。甲方点击乙方手腕，乙方运用右格挡防守，随即以剪腕（或点腕）的招法还击对方手腕（图58之①②③）。

要点提示：乙方右格还击时，格挡与还击是一连续动作，当乙方格挡触及对方短兵时，犹如触电一般，一触即发。只有反应出这一节奏，方能使对方有来无回。既防掉了对手的进攻，又有效地命中对手的手臂。

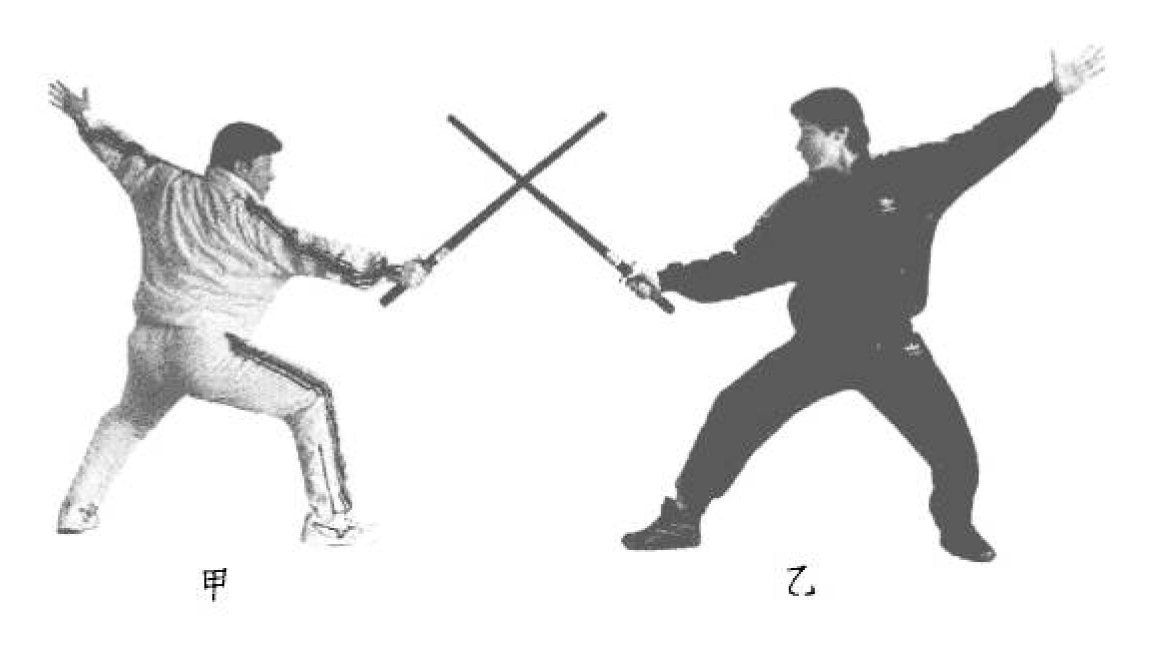


图 58 之①

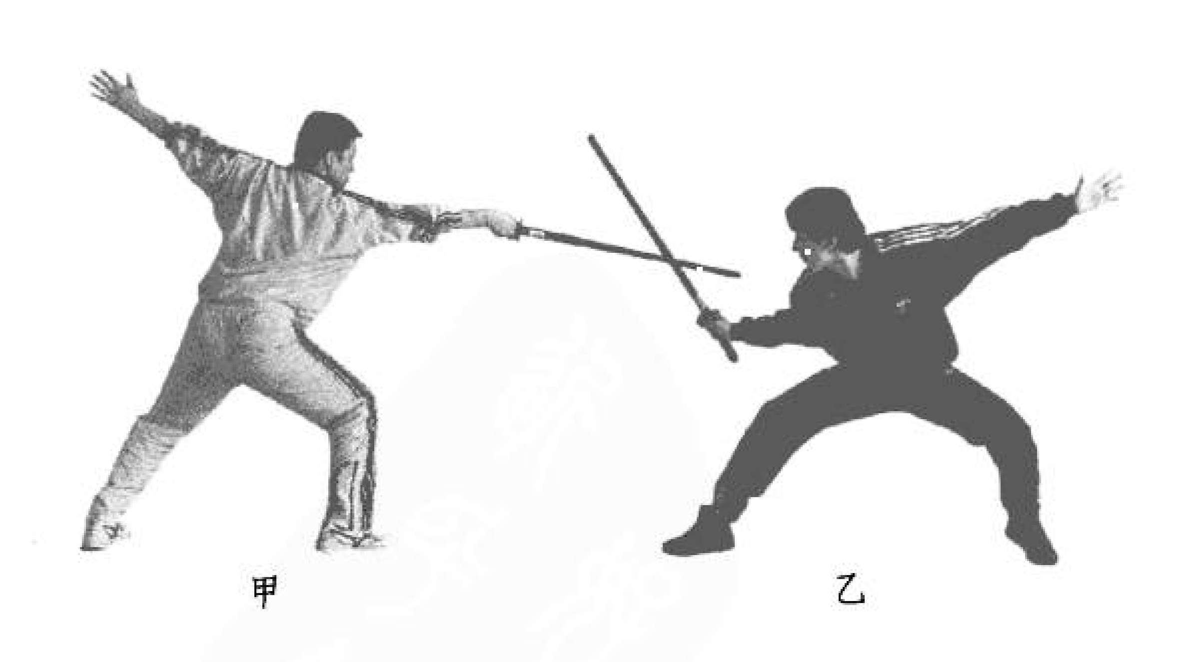


图 58 之② 右格



图 58 之③　还击

二、架挡立劈

动作说明：甲乙双方，甲方从上方劈击乙方，乙方正手架挡（图 59 之①）；随即乙方以立劈还击甲方（图 59 之②）。



图 59 之①　架(正)





图 59 之②　　劈(正)

要点提示：乙方架挡，力点应在自己短兵中、根部，随即旋腕直线立劈对手。架挡与立劈是一整劲。立劈应从内线迅速还击，使对手无力回救。

三、斩击突刺

动作说明：甲乙双方，持兵相立。甲方平刺乙方，乙方运用短兵中前部成斜面叉状，斩击甲方短兵，使甲方短兵低头（图 60 之①）；迅即突刺甲方胸怀（图 60 之②）。



图 60 之①　　斩

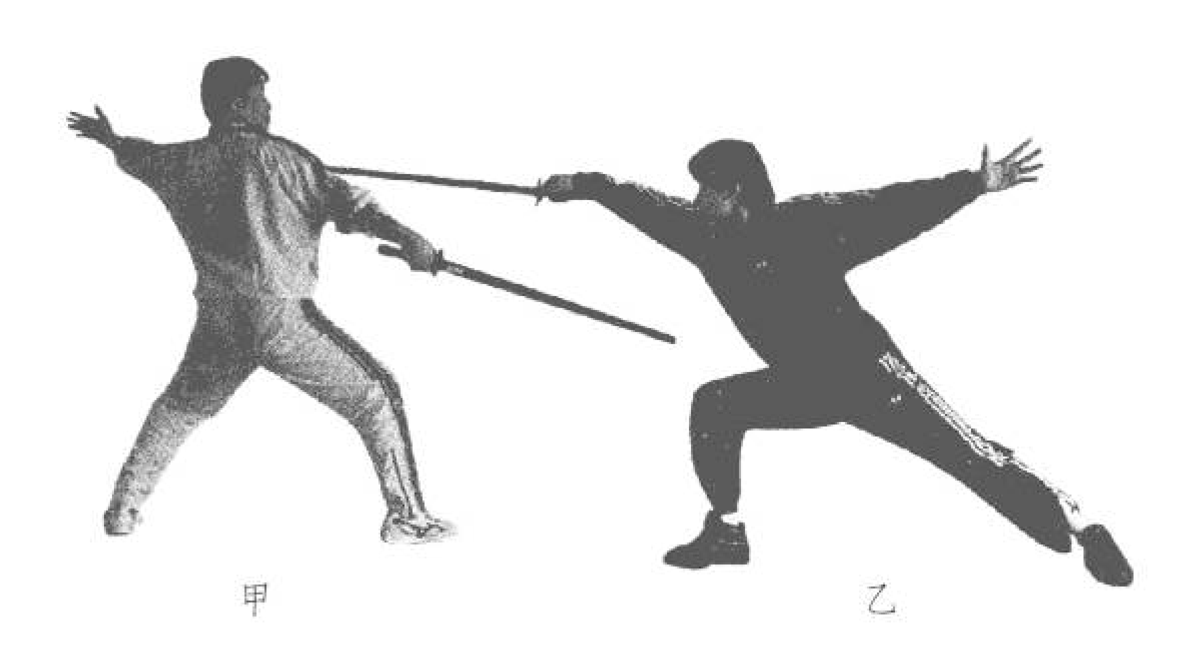


图 60 之①　　刺

要点提示：斩击时，必须与对手短兵成“叉”状斩击，发力清脆短暂，且有度劲；短兵向外旋击，此时注意外旋小臂和手腕，使短兵产生缠旋力，迫使对手短兵随缠动下沉，无力回位，以形成平刺对手的有利时间。斩击时，如缠旋力度充实，可使对手短兵脱手落地，并在意志上给对手以打击。平刺时，注意挺臂伸腕，力达短兵尖端。

四、格刺还刺

动作说明：甲乙双方，持兵相交。甲方从内侧平刺乙方胸部，乙方用短兵中、根部向左格挡，随即顺势直刺甲方胸部（图 61 之①②）。

要点提示：乙方格挡时，注意扣腕侧身，发力略向后旋带，顺势刺出，迫使对手无力回救。

五、架挡砍腰

动作说明：甲乙双方，持兵对立。甲方向乙方头部立劈，

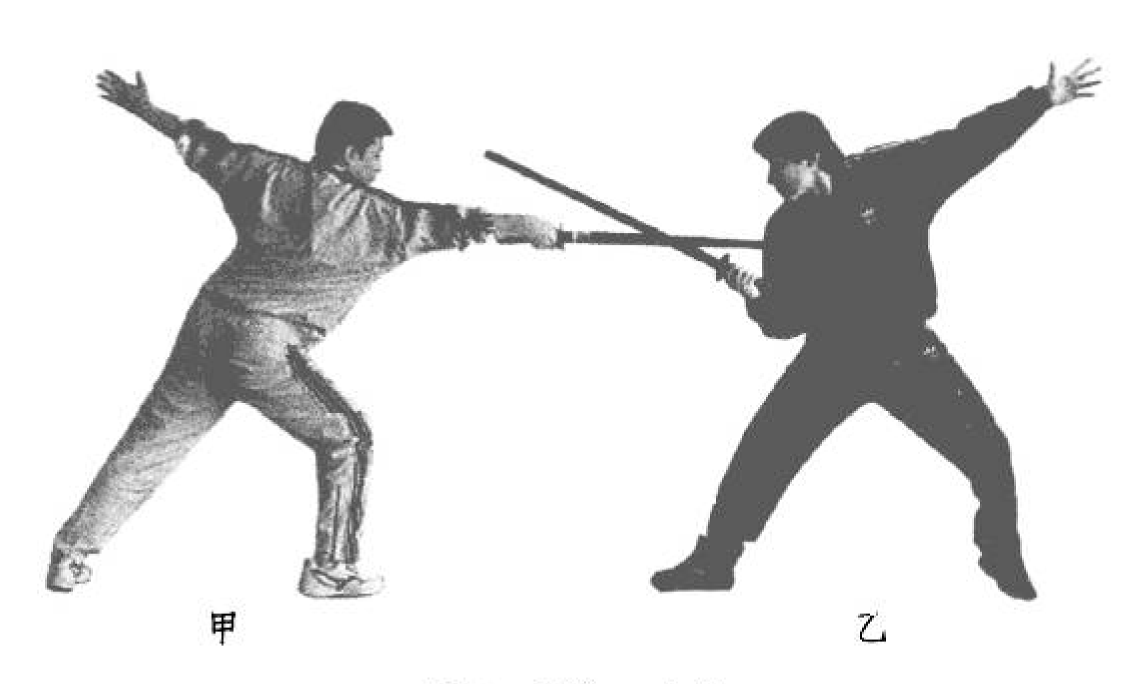


图 61 之① 左格

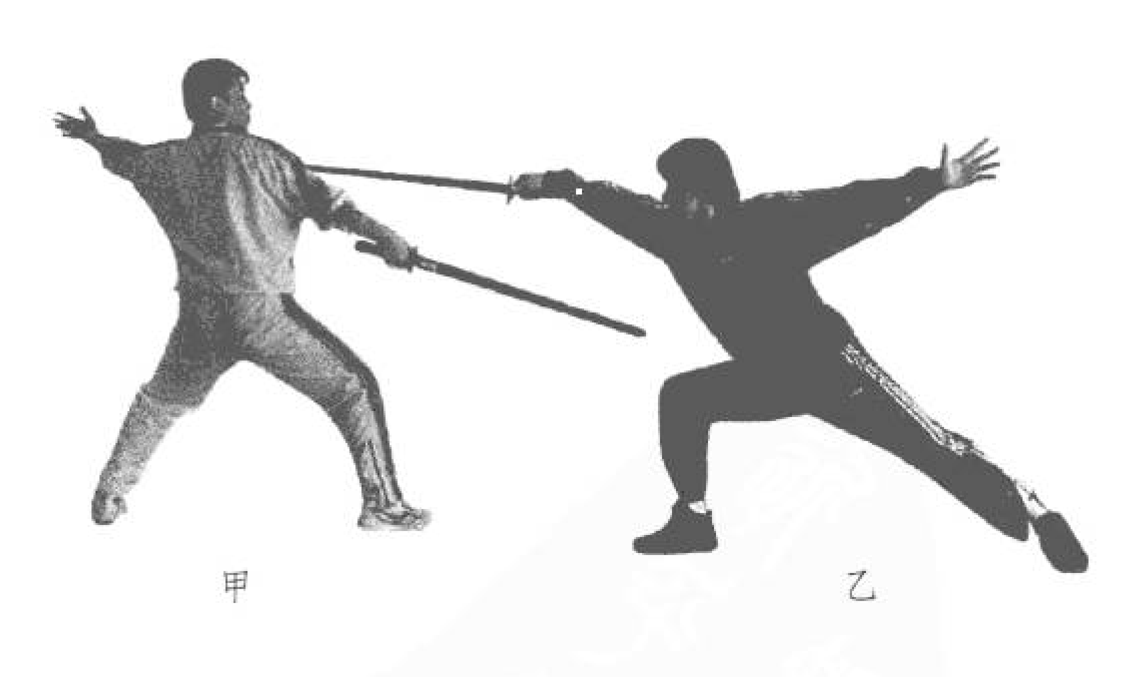


图 61 之② 刺

乙方反手向上架挡，随即乙方借势向左再回向右横砍击甲方腰部（图62之①②）。

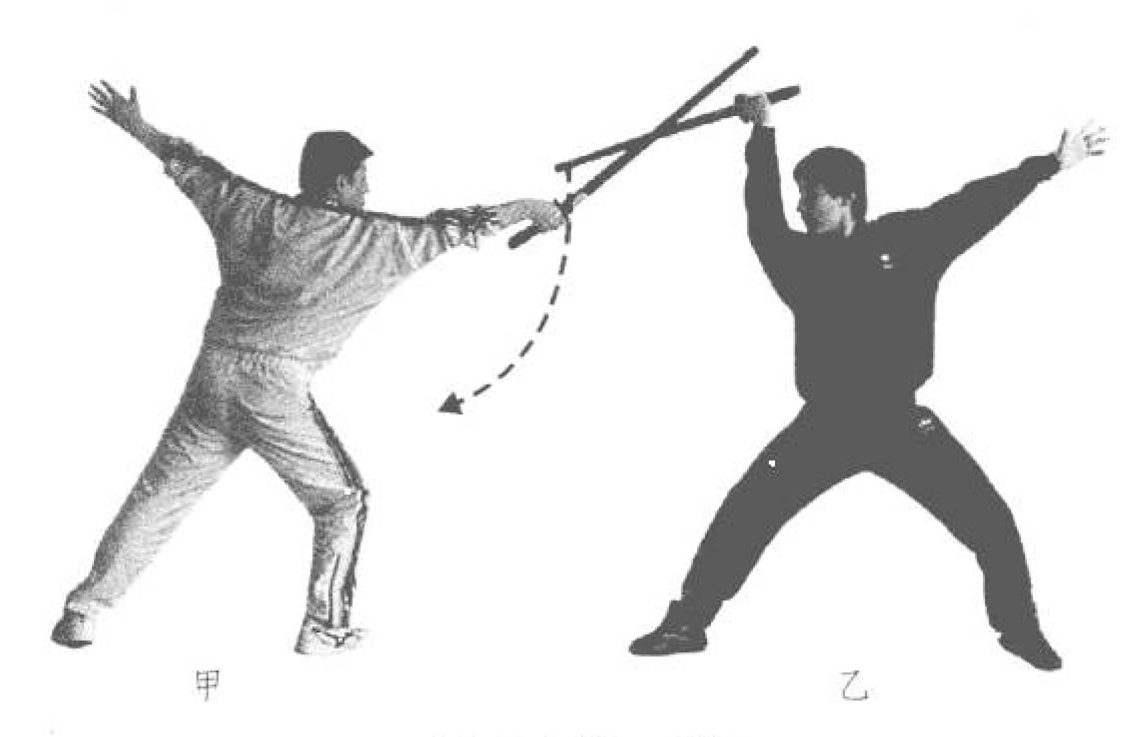


图62之① 反架



图62之② 砍腰



要点提示：乙方反手架挡时，上举短兵，用短兵中间部位，成斜面“叉”状上架。当乙方挥兵横砍时，卷拔甲方短兵拦腰横砍，迫使对手短兵无力回救。其次注意，由架挡转砍腰，转换要陡然突变，不予对手产生第二力的间隙，即“旧力已发，新力未至”的夹缝。上体随砍击微下降。

仅举以上五个例证，供初学者或习练者参用。防守还击的招法应用和组合还有很多，但在实战运用中，应以最为得心应手的招法加以组合，方能达到“守固攻必中”的效果。一名好的短兵手，素称“剑客”者，守势有法，“吃剑”有招，必使攻者大减锐气，并临时重新调整其战术。如在竞技场上能迫使对手调整进攻战术，就已操比场中较艺的主动了。如此，制胜有望。

第二节　抢　攻

何谓“抢攻”。抢攻者即“后发先至”的意思。常言道：“后发制人。”问题的关键是：既后发，又如何先至？这正是在抢攻中所要讨论的问题。为在实战中实践这一法则，对其技术的分析、论证、操练、掌握其中的诀要，乃是关键之所在。不是任意一击后发，就能“先至”于人的。在一般人的认识里，似乎各自的“反应”能力是抢攻中后发先至的先决条件。反应固然重要，在竞技场上“快打迟”是一要素，但毕竟不是单一反应能力的比试。处于“后发”状态，再优于对手的反应能力，要求得“先至”亦恐难如愿。短兵竞技，既然以剑法为主帅，迫使我们提取和追求剑法中的“断其根，顺其势”的技法法则，以最捷便剑路，抢其“先发”的捷径，再辅之以较好的反应能力，哪怕是同等的反应能力，也能“先人而至”，达

到抢攻的目的。抢攻，一般是不接触对手武器，而是利用空间和时间的差异，而抢先于对手。抢攻还称为“一手之手”、“一剑之剑”。其意是“出手就中”的意思。抢攻是短兵竞技打法中的一种，但非是惟一的最佳打法，作为一名追求短兵竞技高超技术的选手、“剑家”，“抢攻”这一进攻技法，又是必备而不可或缺的技术技能。在虚虚实实、奇奇正正、正正奇奇的战术变化构成中，抢攻又是出奇制胜的招式之一。抢攻的战机藏于何算、何发何收？列述例证，以供探求。

一、直刺抢攻

动作说明：甲乙双方。甲方出手立劈乙方面门，乙方俯身迎刺甲方手臂或胸腹部位（图 63）。



图 63 抢刺

要点提示：刺是直线运动。两点之间，以直线最短。运用最短捷的线路，加以正确的反应时间，以收“后发先至”的效果，这是其一；第二是直取对手发剑的根部，从根部截击或堵住对手短兵击发的源头，也是从时间、距离上抢先的条件。二

者都是抢先击中对手的必备前提，在训练和实战中把握住以上两点，就是抢攻成功的窍道，或称之为“诀窍”。

二、吞胸剪腕

动作说明：甲乙双方，甲方平刺乙方中平部位，乙方吞胸，不使甲方短兵锋端触及身体，同时前手扣腕运用短兵前梢剪击甲方腕部（图 64）。

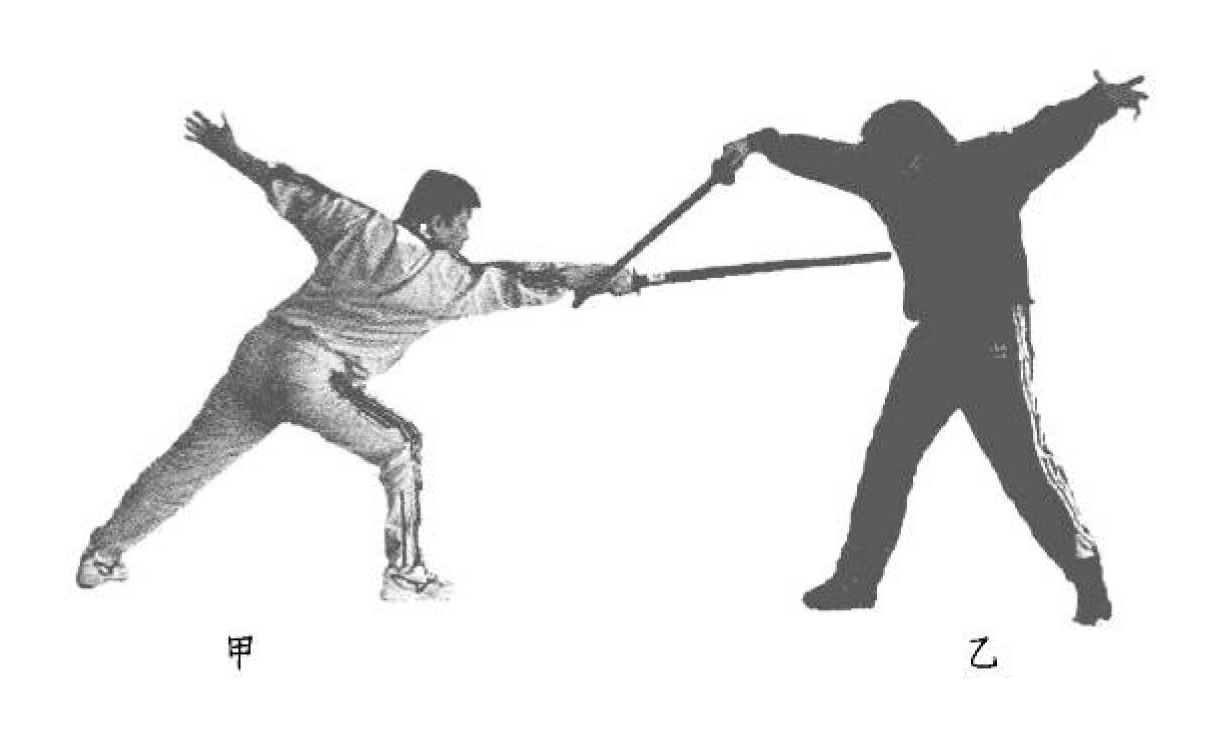


图 64　剪腕

要点提示：吞胸与剪腕必须同时击发，吞胸幅度要大，剪击对方手腕时，要探伸手臂，放长击远。剪腕要发力清脆、短促，手腕随小臂内旋而上悬下扣。

三、反手切腕

动作说明：甲乙双方，甲方用外剪腕剪击乙方手腕，乙方手腕外旋，短兵平位垂直下切甲方手腕或小臂（图 65）。



图 65　反切

要点提示：乙方反手下切是走内线，以比对手近的线路而先击中对方手腕或小臂。这是一招十分精妙的抢攻技法。此类技法，正是突出了中国剑法的特点。它不以硬磕硬碰的方式抢先断其根部。

四、以刺抢刺

动作说明：甲乙双方，甲方以平刺直击乙方，乙方前步向右移动，同时闪身直刺甲方胸腹部位。右移步、闪身和刺击三者同时起动，同时完成。三者是一整体疾速的抢攻过程，犹如崩弓穿箭之势，彼动己发（图 66 之①②）。

要点提示：以刺抢刺，亦可为“以刺制刺”。这是一招在交锋中常见的招式。抢，虽属后发，但以闪身移步，致使对手进刺偏离目标，加之以穿箭之势，抢刺对手，使彼无法回救。可稳操胜券。



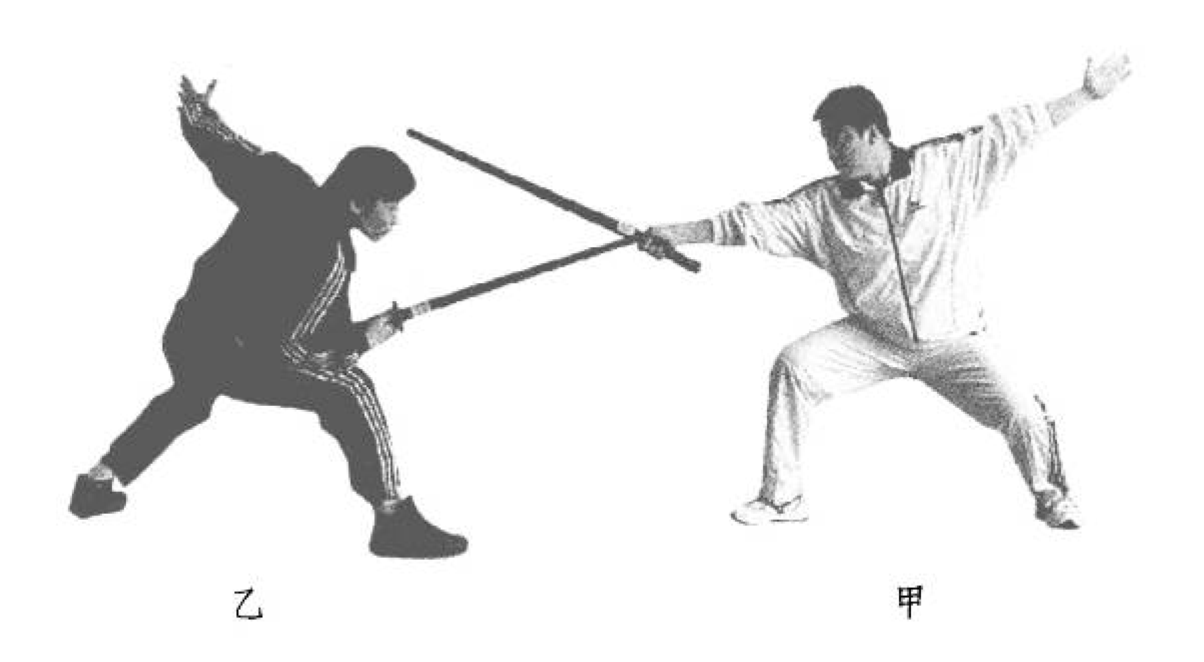


图 66 之①



图 66 之② 抢刺

五、抢顶支彼

动作说明：甲乙双方，甲方以抡劈攻击乙方头部，当甲方前劈时，乙方俯身上刺甲方手部，致使甲方短兵未达乙方头部时，乙方已抢刺甲方手部顶住甲方短兵下劈（图 67 之①②）。形成以刺支顶对手手部的态势。

乙　　甲

图 67 之①

乙　　甲

图 67 之② 顶刺



要点提示：这是一招命中率极高的招式。准确无误地刺中对方手部这一小目标，就能中途阻断对手的攻势。击中（刺中）如此小的目标，应该是一名选手所具备的基本技能。求得小目标的命中，并非高不可攀，只要训练方法得当，训练手段和训练步骤合理，这一招式所追求的技能足以娴熟，并能运用自如。笔者在青年时代，曾在短兵比赛的竞技场上，为夺取得分，求得最后的夺冠，常常运用此法威慑对手。故将此例证介绍给青年一代，我深信，必能大大地超越前人。

六、下俯抢刺

动作说明：甲乙双方，甲方横砍乙方上体，乙方下俯闪避甲方攻击，同时直刺甲方下盘。乙方下俯、直刺同时起动，同时完成，以陡然下俯闪避对手横击的同时，直捣甲方下盘（图68之①②）。



图 68 之①

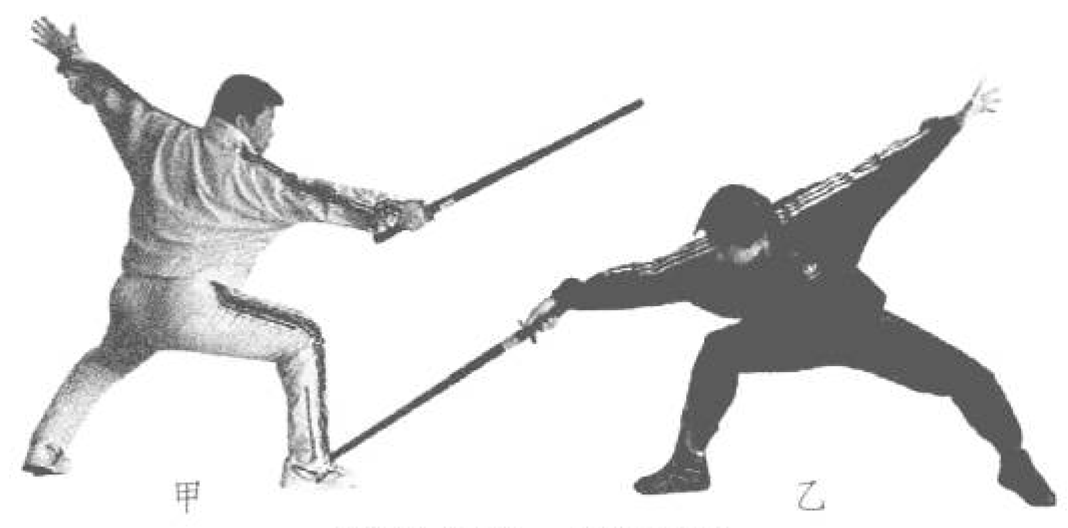


图 68 之② 下俯刺足

要点提示：此招必备敏捷的下俯，俯与刺必须是一整劲。从方法上讲，仍以直线抢攻弧线。如能闪过对手的横砍，命中对手下盘必无疑。假如抢攻有误，要立即自我保护，做好防护架子，不被对手所乘。

七、提步抢劈

动作说明：甲乙双方，甲方运用短兵正手砍击乙方前小腿，乙方随即提步，同时下劈甲方背部（图 69 之①②③④）。



图 69 之①

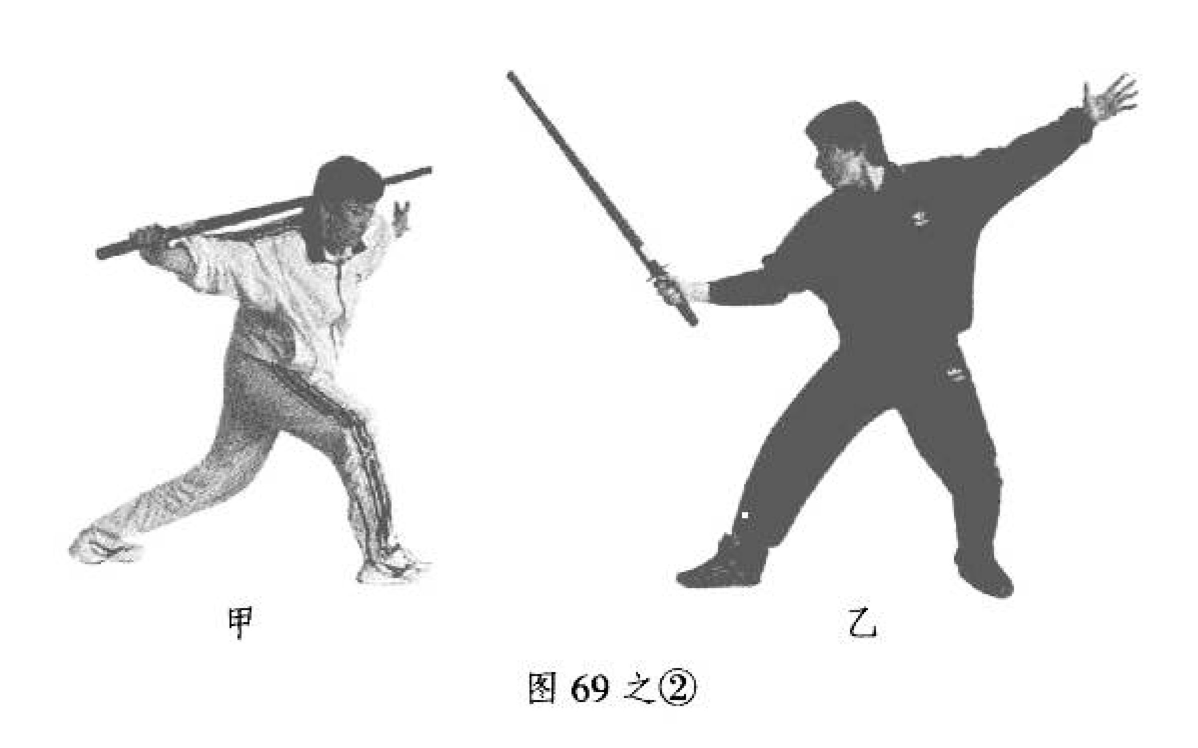


图 69 之②

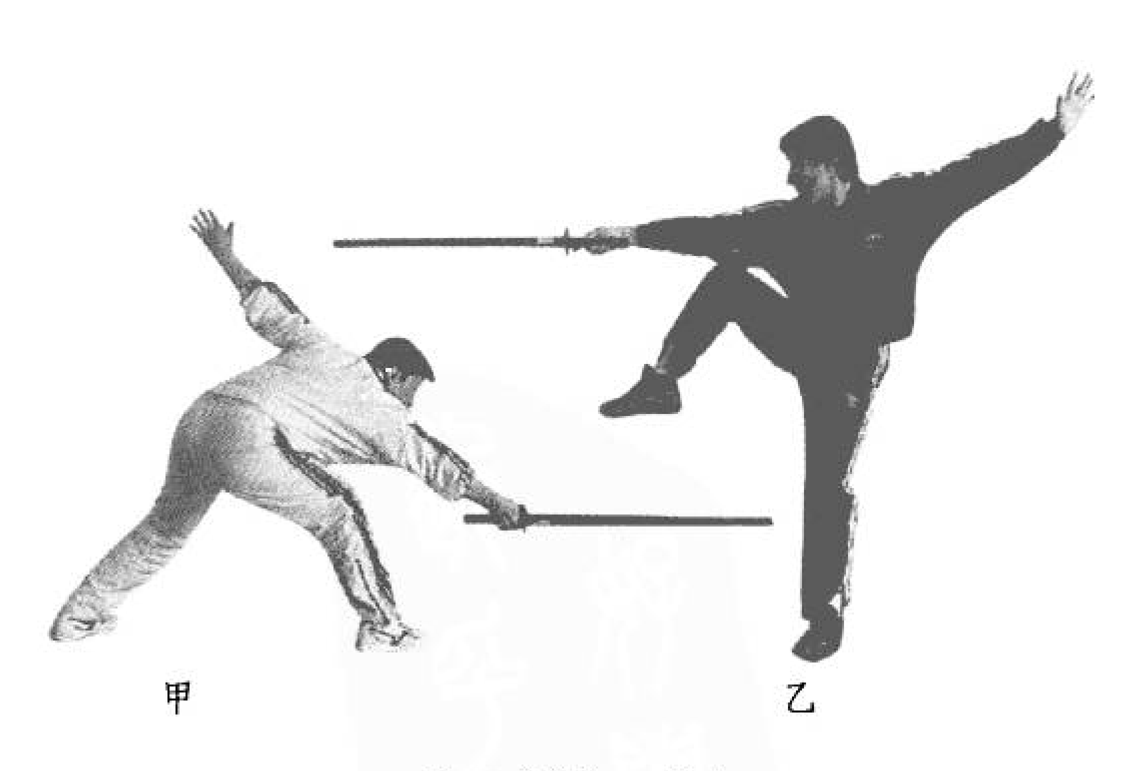


图 69 之③ 提步

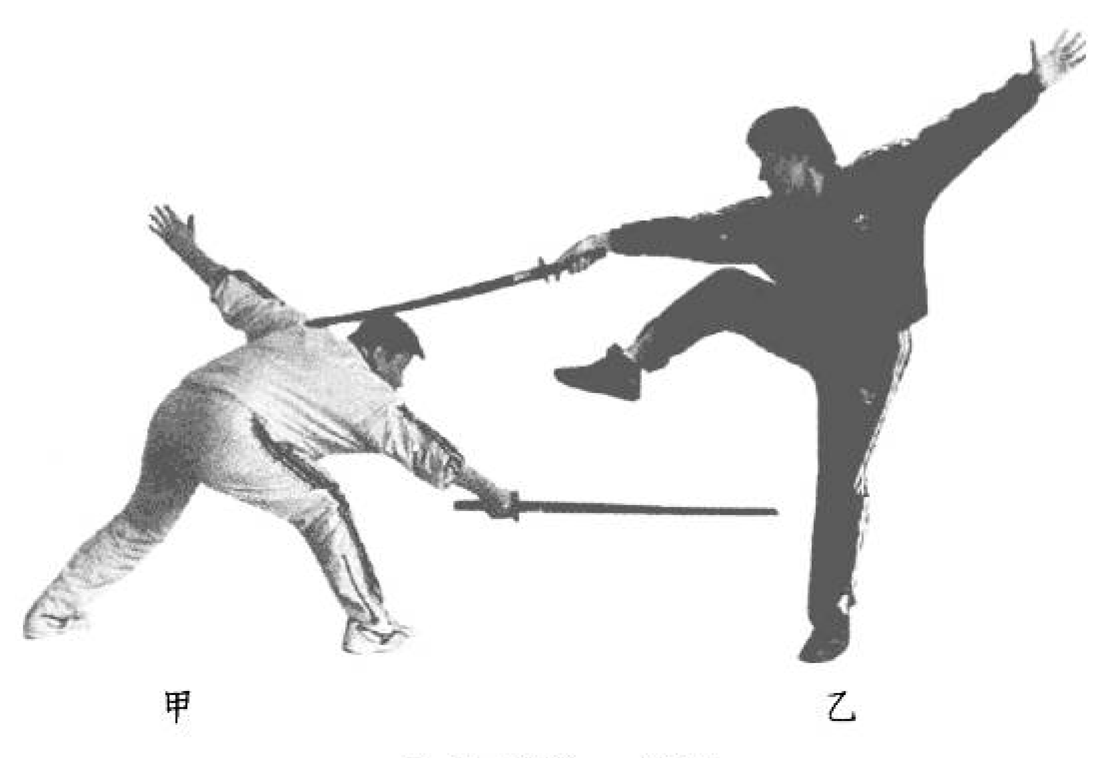


图 60 之④　　抢劈

要点提示：提步抢劈，有其闪避的一面，但其反击形式，仍以抢攻，先人而击。乙方提步、下劈，必须同时起动，同时完成。形成上下一体，成一整劲。且不可先提步、后下劈而丢失抢攻战机，失却“先人而至”的优势。

八、反撩抢攻

动作说明：甲乙双方，以外交叉剑位对立，甲方以平刺直攻乙方，乙方向右格开甲兵，同时手臂内旋，以小幅反撩甲方手臂，使其无法回救（图 70 之①②③）。

要点提示：乙方反撩幅度要小，剑位置于外交叉状态，由前位小幅反撩甲方手臂。此时再加以小步后卸，拉开受攻的距离，方能奏效。反撩时，运用短兵梢端处，与对方手臂形成叉状，方能有效命中。



图 70 之①

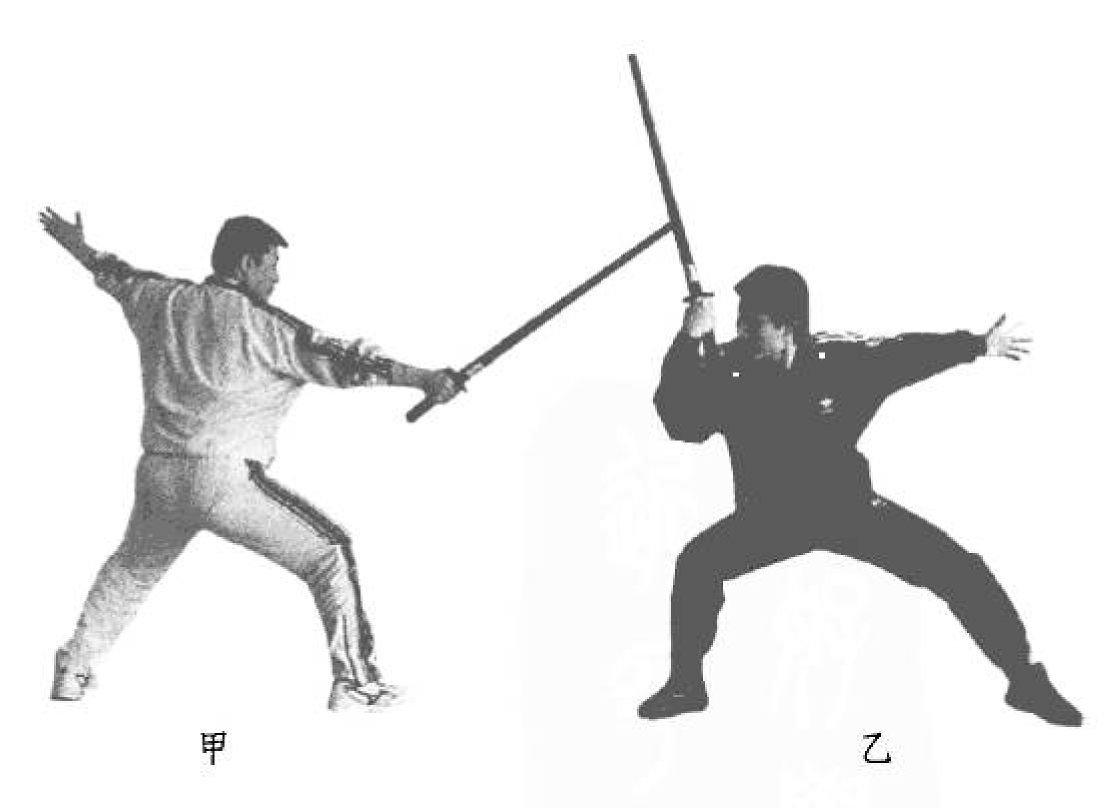


图 70 之②



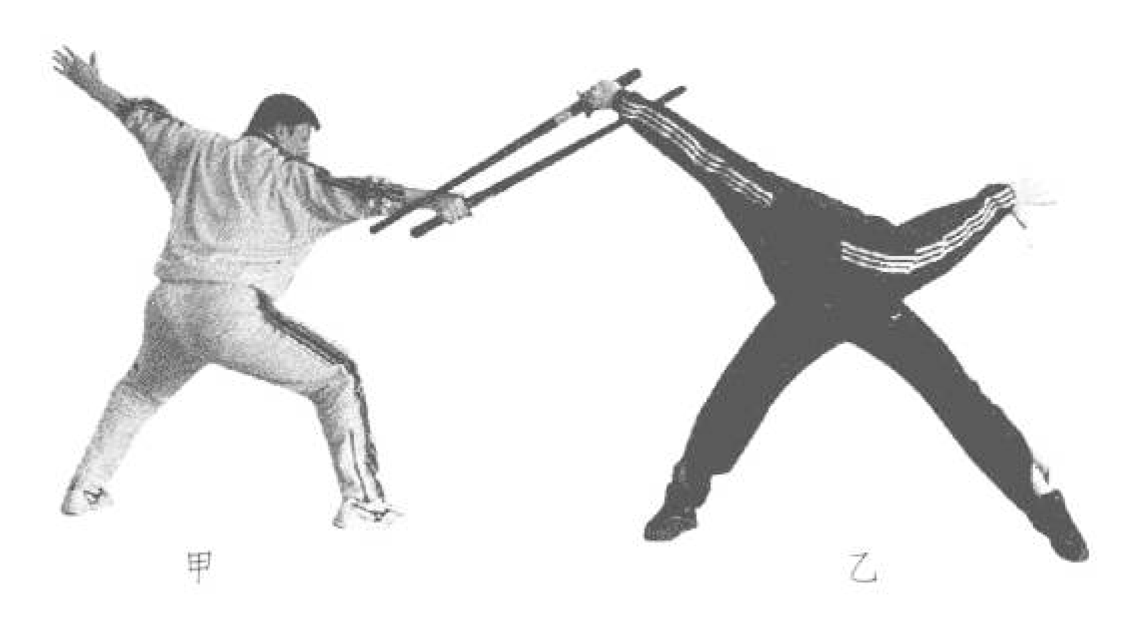


图 70 之③　　抢撩

抢攻还可以有很多例证可举，为便于习练，应多与对手对垒，必须经过有效而务实的有针对性的实战进行训练，才能得心应手，最终置对手的进攻于圈之外，而不得入圈。

第三节　换手与双手击法

源远流长的中国传统剑刀法，都具有左右手交换使用和单双手更迭变换的技法，这是中国剑刀法的鲜明特点。短兵自然承继了这一固有技法特点。正是由于具有这一特色，方显现出不同于东洋和西洋的剑技。

换手与双手击法，它不仅突显出中国短兵的丰厚的技术内涵，而且在技术战术运用上，变化多端，奇正具备，独树一帜，不同凡响。这绝非故弄玄虚，在实际存在中，它实实在在地包含着如此丰富的技术内容，而且独步世界剑坛，是任何击剑、剑道都无可比拟的。笔者希望能主宰短兵未来命运的组织

者和倡导者们，都来正视这一客观存在的现实，珍惜这一宝贵的遗产，万不可简单处之，失却中国短兵应具的特色。

兹将短兵技法中的“换手”与“双手”击法，列举数例，予以说明：

一、换手击法

换手击法，并非可以任意互换的，而是在某一特定条件下予以变换的技法，否则，就会在换手之际被对手所趁。换手的时机一般在夺住对手精神状态下，竞技状况处于似有若无和似无若有时，变换左右、出奇制胜。无论左换右、单换双均属如此。

1. 以刺换刺：由直刺部位陡然后撤，当在提步后撤时，左手接柄直刺（图 71 之①②③）。



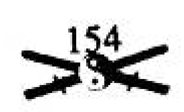
图 71 之① 右手刺



图 71 之② 换手



图 71 之③ 左手刺



2. 以劈换劈：由右劈部位撤步抡劈，借撤步之际，将短兵换交左手，趁落步时，向前抡劈（图 72 之①②③④）。



图 72 之①　右劈

图 72 之② 换手

图 72 之③ 左抡





图 72 之④ 左劈

要点提示：右换左的方法很多，但必须遵循可换之机。如果不是可换出奇的战机，万不可轻易换手，这是其一；第二是必须考虑的是换过去，又如何换回来，这很重要，换回来时，也应藏有杀力。起码它是安全的，绝非冒然行使，任意所为。

二、双手击法

运用双手，主要是加大攻击力度。在短兵技法中，大都以单手为主，由单手持兵变换为双手持兵，其中也有一个变换的时机和变换的方法的问题。一般接换手，当在上架（左右）和格挡时为最佳时机，切不可不顾时机地任意变换。

1. 架—劈—砍（左右）：参照图 73 之①②③④⑤。

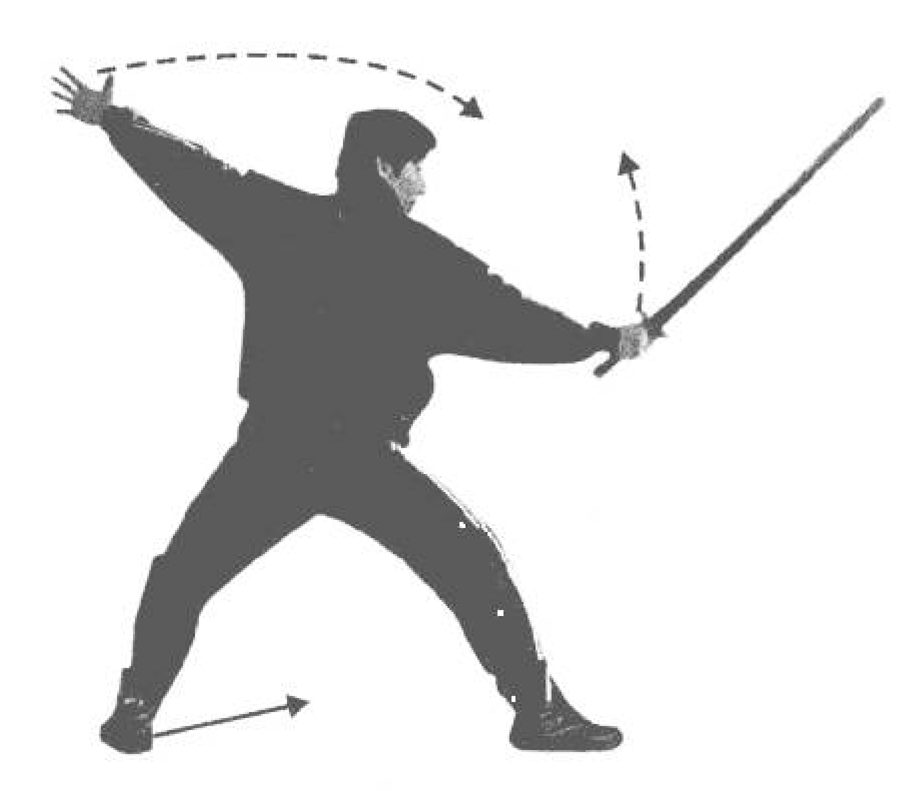


图 73 之①



图 73 之② 架





图 73 之③　劈中



图 73 之④　右砍



图 73 之⑤　左砍

2. 架—斩—砍（左右）：参照图 74 之①②③④。



图 74 之①　架


图 74 之② 斩


图 74 之③ 左砍



图 74 之④　右砍

3. 附正面　架—劈—砍(左右):参照图 75 之①②③④。



图 75 之①　架



图 75 之② 劈中

图 75 之③ 右砍



图 75 之④　　左砍

要点提示：双手击法，在传统剑刀法中，既有独立的双手剑法和双手刀法，又有在单剑和单刀击法中，混配双手击法。就以套路而言，著名的通备大剑、小剑、龙行剑、青萍剑等，均有换手剑、双手剑等剑法寓于套路之中。刀术套路中，单双手变换，左右交替者，为数也不少。

使用双手，虽然加大了力度，但用力必须有“度”。所谓“度劲”，正是此意。任何蛮砍蛮劈，绝非取胜之道。双手击法的技术精奥，在于战术运用中招式迭逞，变幻其中，这也是双手击法所追求的。

第七章

技战术关系与战术法则

第一节 技术与战术

技术，涵盖甚广。在短兵竞技格斗中所需的手、眼、身法、步、进攻、防守等招法技能，无一不在技术之列。技术是战术的基础，战术是技术的灵魂。战术的实施是由技术做保证的，没有正确、纯熟的技术，战术只是空中楼阁，无法组成巧妙而灵活的打法。反之，即使具有娴熟而正确的技术，但是在技术的内涵中缺少战术意识，也是没有灵魂的技术。这种技术，如遇弱势对手，尚可发挥一二。如遇对手旗鼓相当，战术变化优者，必操胜券。在技术训练进程中，举手起步伊始，就要注入战术含义。尤其在局部技术进步阶段中，技术与战术同步进行。按照中国民间传统的品位说法，把技术分成“会、对、好、妙、绝”五个“层次”。这种分法，看似俗气了一些，但认真琢磨却颇有道理。例如，习练某一招式，学会了，不一定做“对”了，“会”与“对”之间是有差异的。会了，不一定“对”了。“对”了，不一定做得好，对与好，好与

妙，妙与绝之间都有不同的差异和距离。所谓“绝活”，是指同样一种技术，达到非他莫属，其高超之处，达到了独具的境地。当然，我们不是论及技术程度的品位，而是技术进步在某一阶段上时，必须注入战术这一灵魂，这一技术，方可由“对”提高到“好”，乃至更高层。决不可对某一技术的训练，待它十分完备后，再讲战术，或把技术与战术割裂开来训练，这必将推迟技术提高的时间，乃至步入对技术的掌握缺乏透彻明晰的迷径，而阻碍技术较快的提高。

对于任何一种技术，即使一刺、一劈、一点、一挑，其用法，不仅要知其一，而且要知其二，知其三，更要知其“为什么”？进攻招式如此，防守招法亦然，乃至一步一式，一个身形的变化，都应明了其一、二、三和“为什么”。如此的执教者和习练者，不失为合格的聪颖的竞技手，或是竞技手的指路人。

具体地讲，例如一刺，在训练中，应该明晰一刺出击，遇虚怎么办？遇实又怎么办。凡此种种，都应在训练之列，又实施在各种情况的变化中，并设计出相应的训练手段、训练方法，以及检验其训练效果的各种措施。单纯地追求技术操练，盲目地打实战，或只知拼实力，绝非明智之举。短兵竞技是具有高度智能型的对抗性活动。它的生命力和存在价值，就在于它内藏深厚的剑艺技巧和它的技法内涵。愿广大的短兵爱好者，中国剑法爱好者，品评其深奥的剑理和剑法。

第二节　战术法则（原则）

战术法则是较为广泛的。尤其在竞技场上，两两持兵而

交，其战术应用，战术效应，可以说是无处不有，包括占据场地的位置乃至抢门揸招，行场过步，寻觅战机，来回游场，都属于战斗行动中的战术思路之列。本节本着常用战术法则，罗列十种，供短兵训练者参用。战术，有其共性为共同的，也有因人而宜、因技而异的个性所在。为了拓展思路，博览专注，或择而致用，以备众口，现逐一加以分述于后。

一、 虚实相生

“虚虚实实”、“实实虚虚”几乎成为兵家的口头禅。自古迄今，大凡言兵者，脱不开“虚实”二字。作为中国传统文化中的中国剑艺和中国短兵自不例外。讲战术，必言“虚实”。“虚中寓实，实中寓虚”，遇虚则实，遇实则虚。这些都是说明虚与实的关系，也就是虚与实的相生关系。在任何竞技格斗之中，无法脱开虚实相生这一法则，如不明了这一法则，则难以应变和处理进攻和防守的技巧。在短兵竞技中，尤其如此。“虚虚实实”、“实实虚虚”，也可以把它理解为“假假真真”、“真真假假”，在另一些战术要诀中，又把它概括为“真假虚实”。虚与实，或称作假与真，关键在于能否“相生”，二者在战术应用中互能相生，进而“相通”。如虚不通实，实不通虚，又有何用？二者绝不可割裂存在而互不相融。实不含虚，虚中无实，真砍实劈，只是拙力相搏，岂能制人，而不被人所制？虚实相生，在于攻守得宜，进退得宜，闪展得宜，不致有攻无守，只知直捣对手而无变易。

《通备释义》称“理象会通”，理者，拳理。象者，拳法。二者要会通，通起来。此处称拳是泛称武术、武艺的意思。不是单指空手使拳的意思。即便是从狭义的拳法讲，剑、刀也只是加长了的手臂而已。从理论上谈虚与实，似易明了，短兵格斗，毕竟不是在纸面上讲虚实、讲战术，而是要付诸技

术和实战应用的虚实实践。

解决实战较技中的这一战术法则，关键在于训练。这一训练又必须得法。前面已经讲述过战术技能和意识的掌握，又必须在防守、进攻、闪展的技能训练中，加以贯彻。任何一技，在盘练过程中，操其虚实相生这一能力，并辅之以十分合理、妥当的应变、应生的喂、垫方法的训练，尔后，完全以实战要求，有条件、有步骤地逐次操练。自然使其得法，从而使艺业上身。

二、奇正转换

戚继光在其《纪效新书》“长兵短用说篇”（人们通称“枪经”）的“长枪总说”中论及当时的枪法称：“有虚虚实实，有奇奇正正”。在历史久远的兵事、武备以及中国武术、武技中，“奇正”二字随处可见，它又被历代兵家、技击家视为战术运用中的奥妙至理法则，而被推崇备至。“奇正转合”，“以正合，以奇胜”，“出奇制胜”等等，都是兵家、武术家、技击家和剑家所追求的战术要旨。

何谓“正”？又何谓“奇”？“正”是堂堂正正招出常态正路；“奇”是在势长、势正中出以节短、势险的招式，以别于常式的突变和节奏而另具势头。或者说，在常态攻势中，突变节律和招式，称其奇。当然，绝不可理解为“正”是堂堂正正，“奇”是鬼鬼祟祟，或是“贼手贼脚”。

正与奇，互为所为，互为所用，并非一成不变的固定模式和规格。也就是说，正招并非永远属性为“正”，奇招亦非永远属性为“奇”。任何一个招法，不存在姓“正”，还是姓“奇”的问题。也不存在把招式、招法按姓氏分类或定性。每一个招式，在战术运筹中，均有正招和奇招的作用，它在战术环境中，以所起的作用在刹那间所处的位置而论之，而议之，

而定之。在激烈拼搏的短兵格斗中，绝非先以正招攻之，而后再以奇招补之，胜之。如果依此公式化、模式化乃至套路化的方法去打，还有什么战术可言。本节所论的“奇正转换”，就是“奇奇正正”和“正正奇奇”，二者互为奇，互为正。关键在于“转换”二字。

举例说明，甲乙双方，持兵而交。甲方以劈连攻乙方未果，甲方突变节奏反撩而命中，这一撩使乙方猝不及防，可称为“奇”。反之，甲方连连以撩攻击乙，均未果，甲方突变节奏，抡劈乙方上体而命中，这一劈，可称为“奇”。所以说，奇与正并非固定不变，恰恰是瞬息万变的。二者之间的相生相克，互相转换，奥妙至深。

三、诈敲逗引

诈敲逗引，是通备拳论中诸多技击诀要中的一部分。这一战术形式，也被诸多拳家、剑家所采用，或推崇。“诈”是晃和骗的意思；“敲”是敲打、敲击，非正式进攻的动作，或是以“敲示”用以欲攻将动的幌子；“逗”是招逗；“引”是引动对手的招式。对于守若盘固，轻易不发招的对手，摸清其虚实，打开其门户，散开其架子，使其漏出破绽，在强攻、硬攻不易得逞，反致为对手所乘时，就需以“诈敲逗引”的战术招式，令其为我牵动。但是，运用这一战术，诈也罢，敲也罢，逗引也罢，必须做得逼真，使对方为之所动，方可奏效。其次，诈敲逗引虽均为虚势、虚发，但必含其实，即内藏一招，乃至二招、三招，方可致于人，而不被人所致。否则，必是盲动，或是轻举妄动。

诈敲逗引之时或之后，必须首先具备严谨无误的保护招式，即使逗引无效，也不致败露于对手，被对手所乘。在短兵竞技，乃至诸多的对抗性竞技中，弄巧成拙、自毁门户的战例

比比皆是、屡见不鲜。当然，运用成功，令对手恍忽、茫然者，也举不胜举。

任何一种战术的运用，必须具备一定的技能做基础和做后盾。绝非灵机一动，冒然行使者所为。如何诈？如何敲？如何逗引？必须经过严格的训练，熟练掌握运用技巧，方可收到预期的效果，才能立于不败之地。

诈敲逗引，更有多种变数，即使运用成功，也只是一二次而已。再笨的对手，在一次上当受骗之后，绝不会再轻易被勾引，聪明的选手，还可能将计就计，借势打势，以求逞之。这是必然的。

四、吃剑还剑

这一战术法则，在我国悠久的剑法渊源中，在各个历史时期均被尊崇。自近代以来，在通备武术体系的诸多剑法诀要中，占据着十分显著的位置。记得笔者在幼年习剑之初，就已熟记这一剑理。“吃”剑非一般的防守或闪避的概念。“吃剑还剑”也非一般意义的“防守还击”，或是闪避还击。所谓“吃”，就是吃掉对手袭来的剑。何谓“吃掉”？就是说，通过有效的手段，使对手攻来的剑在刹那间无还手之隙，或无还手之举。这个“刹那间”，就是在激烈的交手过程中，在十分之一秒或二十分之一秒间，对手的剑无时间产生第二击，乃至无可回救，这就是吃掉了。那么在此刹那间就是你还剑、还击的时间和空间。凡有过竞技实战经验者都懂得，取得这一刹间的时间和空间，是多么阔气和富有。对手丢失了时间，既不能产生第二击，又失去了回救的能力，只有等待挨打或任人还击了。为什么说，吃剑还剑与一般意义上的防守还击不同呢，它们之间的相异之处，就在于防而不“死”，或者防而不使对手进击之剑“不老”。所谓“老”者，即已发之力已逝，新力未

生之际。前者已老，后者未生。当然在短兵格斗中，如何吃剑，且能达到应得效果，必经科学而准确严谨地训练，才能操其技法，运用自如。

五、长刁冷抽

“长刁冷抽”从字面看来，是一技法名称。其实它也是一战术法则。“长刁”与“冷抽”，从距离和时限上构成了战术变异。“长刁”是在可防可击的距离以外，攻其必中。也就是说，它是在圈外距离，或称之安全距离上生发或产生的不安全的一击，这是从正常的战斗观念中，凸显其不安全的可击一念。形成致对手以意外的精神负担。从某种意义上讲，也属“冷点”之列。所谓“冷”，就是出其不意，攻其不备的意思。“冷抽”中的“抽”字，从广义上讲，就是击打的意思。出手既能长刁又能冷抽，具有了这一技术技能，未必就能发挥其战术效应，这是另一码事。问题的关键在于是否具有这一战术思维，或者称之为“战术理念”。从表象上看，长刁与冷抽的技术技能，具有颇高的要求，其实这一技能，作为一名选手是应该具有的。能以此技能构成战术，将是非常活泼而具有活力的竞技战术境界。要达到“出其不意，攻其不备”的长刁冷抽的战术效应，就要紧紧抓住战机。在两两相交，你来我往，乃至行场过步，寻觅战机的过程中，此等机遇比比皆是，善技击者，必能抓住时机，以对手不备不意之机，发挥其长刁冷抽的战术攻击，自然可收令对手不意不备的战斗效果。笔者在青年时代的多次短兵竞技中尝试应用过这一战术法则。有了这一法则的实际效应，就能夺取对手精神，使之恍忽不知所措，又可在另一个战术中求得必胜的结局。

六、漏引反击

“漏法”这是通备武学系列的翻子拳打法中，颇为看重和

推崇的一种战术法则。“漏”的意图在于引进对手进击，尔后予以反击，这是意图之所在，也就是目的。“漏引”颇似五百年前明将戚继光在其所著《纪效新书》“拳经捷要篇”中的“埋伏势”。戚继光是这样注释埋伏势的：“埋伏势窝弓待虎，犯圈套寸步难行，就机连发几腿，他受打必定昏危。”讲得多好啊！戚公讲的是拳，其实拳剑刀枪皆属一理。前面已谈过，剑刀只是加长了的手臂而已。“漏法”，就是卖一个破绽给对手，令其贪利而进，致使对手坠入圈套。正如戚公所讲：“犯圈套寸步难行”，此处妙在“就机连发几腿”上，那么就短兵而言，如能“就机连发几剑”，岂不是极妙的反击吗？防守严谨，死抱门户，使对手不得而入，这是一方面。但是对手不易进，或不得进，自己又如何进得对手？又如何寻觅对手的虚实，予以一击呢？二者从战术的角度考量，引彼动，方可避实就虚，捣（掏）其要冲。当然，运用这一战术的前提，确要有保护自己的技能，万不可弄势做作，给对手以将计就计之机会，导致弄巧成拙。这一原则，对于施展任何一个战术法则，都是不可或缺的，也是必备的战术基础。切！切！

七、闪惊巧取

语出戚继光在其所著《纪效新书》“拳经捷要篇”（人们通称“拳经”）二十四势。戚公在注释“一霎步”这一招式时提出：“一霎步随机应变，左右腿冲敌连珠，恁伊势固手风雷，怎当我闪惊巧取”。戚公所推崇的“闪惊巧取”不仅仅限于“一霎步”这一招式，而是具有普遍意义的战术思想，或称战术法则。先有“闪惊”，后有“巧取”。惊不动，又如何取得？惊而不动，焉有可乘之隙？惊而欠真，惊而无险，自然彼势固守。惊必出险，应与“闪”字相融，闪与晃在技法上颇相近似，晃得动，闪得动，方可有惊，有惊则可动，彼此可露虚

实，虚实分间，以求巧取。这一战术的应用，在竞技场上随处可使，随处可见。闪与晃的战术技能，是攻防之中必须具备的能力。一招中“的”的机会有的是，但非招招实发。如不具备牵动对手、引动、惊动对手的技能而用此法，则在交手中难以见智，也难以制人，反而易被人所制。

闪惊的技法，不可仅限于一二招，应有三招以上的有效方法，交互使用，不使对手循其规律而反制之。当然，也有一招迭用、多用而具有效应者，但毕竟是偶然所遇，绝非必然。最根本的一点是，有效的命中是闪惊的基础。例如，高命中一击，无论是点、崩、刺、劈，在一般情形下，出手就有，那么以此惊之，对手必动。动则有隙可击，方可达到巧取的目的。命中率较低，乃至无效的进攻，惊动对手也就不易了。所以说，任何巧妙的战术，当以过硬的技术、招法做基础、做保证。

八、分间击白

“分间”是指由进攻者运用招式，将对手相对稳定的防守部位，分隔开来，露出自己所要的攻击面。这个“面”，就是通称的“白”。也就是说，“分间”出来，加以攻击。一个正确的防守姿势，对手所持的短兵的位置，一般是将自己的上下左右均防护在内的。只有引开对手的短兵防位，露出防范以外的部位，方能有可击、可攻之“的”。所谓“引开”，向何处引，从战术意识上，把它称作为“分间”。分间与单纯的引开是有区别的，仅仅是一引，尚不足以完成达到分间的效应。分间的方法很多。比如，欲取下，先击上，迫使对手回兵防护，其下便是分间出来的“白”。从表象上看，似是惊上取下，或是击上取下。其实不然，它不是简单的惊上取下，或是声东击西之术。当然从分间的广义上讲，包含有这些内容，也不排斥和以上战术相融、相通之处，但更重要的是，两者相较，对手

的可攻部位，应在自己的视野之中，并清晰地将其划分为上下、左右、内外、远近等部位，使对手在自己的牵动和挥使下被分间开来，并使对手露白，然后加以击之。而实际上，在通备武术体系中就已历史地延用而且加以专注了反其“不意”、“不备”而为“有意”、“主导”和“必备”。即“出其有意”，“攻其必备”“捣（掏）其必虚”。这就是总体战术中的另一侧面。主导分间，迫使露白，攻其必中的战术法则，或称之为“战术思想”。

九、似有若无

在短兵竞技格斗之中，动与静之间，进攻与防守之间，乃一举一动，可透形，也可隐形。此谓之“似有若无”，反言之“似无若有”。历代兵家、拳家、剑家，都在追求这一境界。自近代以来，诸多流传有绪的传统武术，虽提法不同，但在意境的追求上颇有相近之处。通备武学体系中将“似有若无”作为字诀之终结。同时又附以“透形周身是漏，藏锋（形）十面埋伏”的拳论。短兵自不例外，在竞技中的战术法则的运用，也当以此提高其应备的意念。尤其在行场过步、抢门楂招之际，尤为如此。以“似有若无”或“似无若有”的无定形态，与对方对垒和周旋，使其恍恍然无可所对，或无可能对。在此状态下，必能主导竞技的格局。

短兵，是以中国剑法为主，融会刀、鞭、锤、斧等短兵刃的技法为一体。因此，其技法、战术思想，战术法则应以中国剑法之精髓而构筑，短兵相交的技术形态。本节所述的“似有若无”的战术法则，它深深地融入了传统的剑法哲理和中国古代优秀的文化、军事和哲学中。已经面世了近一个世纪的短兵竞技形态，由20世纪20年代末迄今，几经沧桑，路途坎坷。但将要再出江湖的短兵形态，从技术到战术思想，都应有浓郁

的中国色彩。

十、倏忽无定

倏忽无定，是疾速间无定势的变化。它主要体现在进退、闪展、腾挪、起落、换形等等的变化上。使对手无法捕捉战机和目标。如身势不定、攻防无定，又加以倏忽间的变化，必使对手恍忽无着。此等战术的应用，也是倏忽陡变，使对手无规可寻，无机可觅。当然，策动倏忽无定之势，其一举一动，虽为无定而得有度，非盲然乱动。犹如一技急进陡退，足以牵动对手，为我所乘，或以不规则的节奏，诱使对手节奏失调。包括起落、闪展、换形等多方陡变，足以迫使对手手忙脚乱，剑法失形。

“无定中有定，彼恍任我进。”语出通备武学体系中的剑论部分。“定与无定”与势之开合紧密相连，或融为一体。即所谓的“通神达化，备万贯一”的武学思想、武学意念之所使。开与合之道，在于三盘六合，三体同动。用现代体育的术语称之，所谓的高度协调。三体（亦即“三盘”）间的“开”、“合”与“同功”，同属一体。倏忽无定的战术行为，或称“战术举措”，必须构筑在开合同功的基础上。保证这一战术法则实施，其技术根基和基本招式的升华，都应以战术法则为导向。

以上十种战术法则，暂称之为“十大战术法则（原则）”。战术之间既有其独立性、个性，又是相通相辅和互相融会的。本书作为十种法则提出，也为了以供所求，任其选择而已。当然，不可讳言的，一位明智而聪慧的执教者，和一位成熟老练的选手，明了和熟知各种不同的打法，这是必不可缺的和必备的功底。但也非每个选手将十种战术法则通通掌握，

运用如神，那是不可能的。战术法则的选择，也要因人而异，因招而异，不可牵强。任何教条式的，或主观主义式的战术构成和运用，都会酿成战术不灵、战术失效，乃至章法混乱。此等事例，在竞技场上屡见不鲜。本章所提的十种战术法则，也绝非包罗了所有战术，只不过将常见常用的法则，予以阐述。除此之外，在内容浩瀚的武术、剑技、兵事中，尚可挖掘出更为新颖的战术法则。当然，亦不排除从现代竞技中借鉴和汲取新的战术养分。不过，这里要特别注意的是万不可生搬硬套，未经任何实战验证的“想当然”。不论其形式和实质万不可依样画葫芦，照猫画虎。短兵作为中国剑法，它的技术、理论应以中国特有的剑论加以阐发和应用，万不可长袍上套件西装，搞得不伦不类。我们在吸收外来形式上，收益不小，但也吃亏不少，教训是沉痛的。就在武术范畴内亦不乏其例。愿具民族形式的短兵运动，在正确的轨道上，健康而茁壮地成长。

第八章

短兵教学原则与教学法

第一节 短兵教学原则及其运用

一、直观性的原则

所谓直观性的原则，是指无论在教与学，或教与练的过程中，对于任何一个手、眼、身法、步和任何一个攻防动作，乃至一个战术组合，都要让学生（队员）看得见，看得明白清晰，在此基础上建立正确的认识，建立正确的技术概念，尔后辅之以讲解有关手段或教学法，打下启蒙教育的良好开端。

武谚称："开头乳要吃好"。所谓"开头乳"者，即是在学习之初，就要接受正确无误的技术启蒙教育。"开头乳"吃对了，吃好了，才不会影响日后的发育和成长。就是说，基础要打好，方有利于提高。打基础的首要条件，就是能有一个正确的感性认识，正确的技术概念。这就有赖于直观性原则的运用和实施。

1. 示范必须是规范的

教师或教练的示范动作，必须是规范的。只有规范的示范，方能给学生或队员以正确的认识，建立正确的概念。在正确示范的基础上，再辅之以讲解，就更能加深其认识。如能在讲解中，讲出“为什么”以及准确的动作要求标准，并将这一要求标准融入示范之中，必能收到预期的效果。“示范成功了，教学即成功了一半。”此话是有道理的。当然，示范亦可通过图片、影像等手段进行。但在对待初学者，仍以教师或教练的示范最为直接，最为直观。这样也便于学与练的衔接。任何教与练，都要体现在学生对技术动作的掌握上。如果反映在学生身上的是食而不化或学会和掌握技术的差距很大，那就有待于执教者检验其教学手段的运用效能。

2. 运用互相观摩的教学手段，进一步加深直观教学

教师做示范动作给学生看，这是直观教学的第一步，也是必备的一步。为了加深建立正确认识和正确动作技术概念，在教师指导下，挑选一些动作完成较好的同学进行示范，哪怕是对某一完整动作的某一部位做对了，就示范这一部位，以启发大家对照练习。也可采用部分试做，部分观察，乃至观而评。不仅观察，而且要评说，哪些对了，哪些错了。

评品同伴和同学的动作完成情况的过程，也是检验自己对动作正确与否的认识程度。以使其加深对动作正确理解和认识的深度。运用直观性的原则，也可对镜练习，自我观察、自我检验。但此法可间或使用，以防引起其他一些技病的出现。观摩不仅限于教师的示范、同学、同伴间互相观看，还可以参观友队的训练及优秀队伍和选手的训练。不过此等观看，必须在教师和教练的指导下，根据不同的训练阶段，有计划、有目的的带着任务去看。观察之后，予以讨论，则更为有效。对友队

或优秀队的技术动作中的正与误，应有明确的分辨。万不可全盘吸收或全盘排斥。

3. 运用观看图片影视扩大直观效能

在目前条件下，运用现代化手段加强直观性技术教育，可以辅助和开阔练习者的眼界。借助动作图解、图示和录像、光碟等影视手段，强化其直观效果。当然，在采用这一手段时，必须在教师或教练的指导下，有目的、有计划、有重点地观看。有些片段，直接与某一部分技术有关，或与某一些练习者有关的，可以反复看。在观看过程中，教师或教练应加以讲解和指点，而后加以讨论；再付诸个人技术实践，将会是有效的，甚至会收到显著效果。此外，条件允许的情况下，采用摄像的方式，将练习者的技术、动作摄制下来，再放给练习者观看，观后可自我评品技术动作中的正确与错误，也可由同伴分析、教师分析，并加以评析，从而确立其改进与提高的措施或方案，并付之于训练之中。

4. 运用其直观效能，促进其训练积极性的增进

短兵竞技，是一项趣味性很强的运动项目。但是，在技术不断提高的进程中，难免由于某种原因，而使习练者积极性下降。尤其处在技术进步的缓慢阶段，或是出现停滞现象，因之积极性受挫，打退堂鼓，这在任何运动项目中，皆是屡见不鲜的现象。然而由于一个有效的直观教学，从而激发起新的劲头，也是常见的。例如，由某一直观效能，启发出新的灵感，解决了技术进步中的某一障碍，从而使其积极性大增。所以说，直观性原则，它不仅限于建立正确的运动造型，如果运用得法，对于矫正错误，解除随时出现的错误动作、多余的动作，都是非常有效的手段。同时，对不断调动、启发、诱导和提高其不断增进的积极性，也是不可或缺的手段之一。

二、确保教师主导作用的原则

无论教学还是训练，应确保其教师或教练的主导作用的发挥，而且是最大限度地发挥。任何一种教与学，教与练，都要在执教者的主导下进行。如果没有了执教者的主导，其教学课或教练课，将是无效的，乃至是盲目的。没有执教者的教学课或者训练课，都不能称其为“课”。充其量是习练者的自学而已。假如有教师或教练而缺乏其主导作用，执教者的出任犹如虚设，此与无执教者何异？教学与训练的优与劣、成与败，关键在于教师，更在于执教者的主导作用发挥的如何。执教者的主导作用的发挥，应从以下几点考虑。

1. 教师或教练，首先要吃透教材，吃透技术动作的规范标准和战术运用的法则，以及与短兵竞技相关的一切领域。这是一名教师或教练必备的能力。在此前提下，把技术、诀窍和技术有关理论传授给学员，在此教与学、教与练的过程中，自始至终要贯彻教师的意图、教师的设想、教师的教授方法，这就是教师的主导了。当然，主导的范畴也涵盖了其教学或训练的组织，习练者的意志和精神，乃至其技术和体能方面的承受能力，以及执教者如何将习练者调教到对技战术从学“会”到做“对”，达到“好、妙、绝”的不同程度等等。

2. 教学、训练计划，以及课时计划等，均是执教者发挥主导作用的框架和依据。教师、教练的主导作用，绝非随意性的举措。任何一个教学措施和教学环节的运用，都应在总的教学计划即季度计划、月计划、周计划，直至课时计划的预订构想之前提下，加以运用和发挥。凡此种种，均应在认真备课的基础上，发挥教师或教练的主导作用。当然，出现在备课之外的教学活动中的意外现象，无论其表现在技术、手段，乃至精神状态哪方面，教师或教练都应采取应变手段，发挥其主导作

用，这是正确的，也是十分正常的课堂教学现象。但是，也有一些执教者在教学过程中，忽然灵机一动，一时心血来潮而改变其原有的教学计划，这是不正常的，也是不严肃的。执教者应忠实地执行教学计划，将习练者在课堂的一切活动收揽于教师的思维之中，尔后加以指导、规范，这才是主导作用的正常发挥。如果一个执教者，虽出任课堂，却心不在焉，或弃教学计划而不顾，其教师的主导作用形同虚设。此一教学、训练质量可想而知了。更有甚者会导致课堂意外事故的发生。

3. 执教者的“身教”是发挥主导作用最有效的手段之一。如执教者一身朝气，业务娴熟，技法标准，教法得宜，教态执着，勤于职守，以此精神面貌出现在习练者面前，必将产生无形的感召力。常言道：“身教胜于言教”，其道理就寓于其中。由于学生对教师的信赖和崇敬，就自然而然地调动了极大的学习积极性，在这样的教师和教练的主导下，必能出现好的教学和教练效果，也必能培育出高水平、高层次的竞技高手。所以说，执教者要发挥出好的主导作用，最根本的一条是执教者自身的充实与提高，自身的不断完善，因而铸就成学生喜爱和信赖的老师。

4. 发挥执教者的主导作用，应更好地运用“教学相长”的原则。一位执着而深入的执教者，必能从教学对象身上发现许许多多意外的技术细节。即使是在纠正技术动作上出现的多余动作或是错误动作中，也能悟到如何在教学进程中避免和防止这一现象的发生，处理和纠正错误动作的过程，就是对自己教学能力、教学技巧充实和提高的过程。据《礼记·学记》载：“学然后知不足，教然后知困，知不足然后能自反也，知困然后能自强也，故曰教学相长也。”执教者在深入教学后，必然出现困难或困局，为了解决和排除这一困难局面，必然迫使执

教者自强。这一自强的过程，就是提高教学技能、教学艺术的过程。发挥执教者的主导作用，并非是置执教者于故步自封的境地，而是从教学中得到新的启迪、新的智慧和新的传授技术知识的技能，这是很不容易的事情。但一位称职而负责任的教师，必能从中得到教学相长的体验。它也应成为一名执着追求教学和教练成果者所努力的方向。“教学相长”也包含有教学民主的内涵。一名称职的教师和教练，决不可自以为是，惟我独尊，以师者的身份压制学习对象的思维，应允许并虚心倾听学习者的不同反响，然后循循善诱，晓之以理。学生和习练者的提问，教师能回答百分之五十，就算不错。回答不了的，可以查阅资料，求教他人，再作回答，并不为过，更不为耻。绝不可对有不同看法和见解的学习对象、习练者，视为对自己的不恭和不尊，而予以排斥或不理。如能在教与学或教与练的活动中，能有师生间的交流，恰是课堂教学成功、学风活跃的写照，是值得赞许的。

三、循序渐进的原则

循序渐进是中外古今普遍遵循的原则，适用于各个学科和技能教学的领域。无论学什么、教什么、练什么，都遵此行，依此而始。脱离此原则行使教与学，都会陷入失效，乃至失败的境地。循什么“序”，又如何“渐进”，这是一位执教者应认真研究和严肃对待的问题。

1. 制定科学而有据的“序”，这是首当其冲的问题。每一学科、每一竞技项目，都有它自身的科学层次，执教者必须熟知它，吃透它，在此基础上制订出合理的教学步骤及教学进度。也就是制定出教与学的顺序，然后在教学实践中，恪守这一顺序进行教学活动。有了这一“序”，方能保证渐进的实施。渐进又必须是稳步的渐进，扎实的渐进，以此打好根基，

向更高层次和更高水平奋进。失却这一教学原则指导的教学进程，必将使教学和训练陷入混乱的境地。教学与训练，绝非随心所欲，或自由发挥之举。尤其在短兵教学与训练之中，无论从传统的传授序列，或是现代的课堂教学实践，都以此为必遵的途径和原则。

2. 循序渐进的原则，是师生必须恪守的原则。当然，执教者本身的主导作用，应承担起实施这一原则的主要方面。鉴于短兵竞技的自身特点——游戏性较强、对抗性突出，如不按照教学和训练进度实施教学，在尚未进入实战阶段，运动员即抄起短兵互相殴斗，势必造成不必要的伤害事故的发生，以致影响日后的教学与训练，或被其它的一些事务缠扰。另外，如果失却教师或教练的主导，学员为争夺或防避一击，造成不正当的进攻或防守技术的形成，从而给日后建立正确的运动定型和招法造成极大的障碍。要知道，改正一个错误的定型，要比建立一个正确的技术规范，不知要难多少倍。轻则延长运动员技术提高的时间，重则由于无法改正，乃至毁掉运动员向更高水平发展的前景。“欲速则不达”的道理就在于此。当然，偶尔间的超前实战，固然不致形成不良的技病。但从教学与训练原则来讲，还是要忠实地对待循序渐进原则的贯彻和实施，方可收到预期效果。

3. “渐进”，不是并进，更非齐头并进。任何一个班级教学，或任何一支训练队伍，对于掌握一个技术、一个招式，或者达到一个教学或训练阶段，都不可能十个指头一般齐，必然有程度上的差异。但是，执教者在制定标准方面应做到心中有数，要有一个可前进的起码标准，制订这一标准的依据，应该是对下一步技术教程有可接受的能力。也就是说，要认真权衡和衡量教学和训练对象的可接受性和应具有的承受能力、消化

能力。如一步接一步地食而不化，等于是每一步都有“夹生”现象。这一渐进就是不合理的，乃至是不成功的。那么在此情况下，势必要重新审视进度的合理性，并依教学对象的实际加以调整。计划和进度制订以后亦非一成不变。总之，循序渐进这一教学原则，在正常而正确的教学原则中，在迈向教学与训练的成功之路中，是必备的原则之一。

四、 因人而异的原则

因人而异，也可以理解为区别对待。在课堂教学和成队训练中，虽有共进的尺度，但在成班、成队的习练者群体中，不可能达到同一进度，同一水平的齐头并进。如何对待这一差异，并因人而异地施教，这将体现出执教者的教学技巧和教学艺术的水平。在课堂教学与整队训练之中，包含有因人制宜。区别对待的教法手段，这是教师和教练必具的教学技能，也是不可忽视和或缺的教学原则之一。不能因人施教或区别对待，必使一部分学习对象的积极性受挫，以至影响整体教学和训练的效果。

1. 注意两头，带动中间部分。在实施教学的过程中，会出现进展较快和进展滞后的两部分，这在教学中是很正常的。进展较快的同学吃不饱；进展滞后的受不了，这必将在班里和队上形成不平衡状态。如何激励前进的，带动后进的，乃至个别差距拉大的?首先在教练和教师的教态上，要一视同仁，不可厚此薄彼，更不可有任何的歧视现象显露。做到这一点是很不容易的。但是一位合格而称职的教师和教练，必须具备这一素养。首先应该正确对待这一差异的客观存在，并努力设法解决因这一差异所导致的整体教学和训练中的困扰。只有不断解决不时出现的差异，方能逐步地推动教学和训练的前进和提高。

2. 运用分组、调配伴手及个别辅导方法，解决好因人制



宜、区别对待这一教学原则的贯彻和实施。不断地调整分组和调换相伴为伍的对手，是解决因进度而出现差异的行之有效的手段之一。就是教师自己，或用技术较好且接受较快的学员，分别对一些技术进步滞后的同学进行个别辅导。但是，在运用这一教法手段时，应注意对后进者不致损伤其自尊心，而对先进者亦不致纵容其骄气的滋生。

五、技术与战术的训练贯通一气的原则

技术，泛指基本技术而言。基本技术中的任何一个攻防招式，在其教学与训练的实践中，不可与战术全然割裂开而进行教学与训练。不能等待技术掌握得很熟练、很标准化、规范化了，或者等待基本招式学练得很齐备时，再开始实施战术训练。如此安排必将形成单一而呆板的基本招式，在此基础上再学习战术，一是要拉长训练时间，二是难以有机的与战术相结合，以致影响战术运用的提高。尤其是短兵竞技，如此对抗性显明的项目，它的每一招一式，其实用性极强，如此强烈的实用性，是建筑在能应对瞬息万变的基础之上的。任何缺乏灵魂的技术，在其实战应用中，难免有呆木之气。故在这一项目的教学与训练中，技术与战术训练的贯通一气，实为主要的训练与教学的原则之一。

1. 在技术教学与训练之中，要逐次适量地融入战术意识。只有在此标准下练就的技术才是活的技术。笔者在前文中谈到："技术是战术的基础，战术是技术的灵魂。"战术的运用是建立在技术保证的基础之上的，技术又是在战术的制约下，发挥其应有的作用。所以说，在技术起步形成时，就要逐次适量地注入战术意识的内涵。如不明义，更不明其一出手时的阴阳虚实，那么这一技术是缺少灵魂的技术。如果在此施教进程中，待技术规范达标后，再进行战术训练，其技术内容的适应

性不足，必然导致技术的再回炉。这一回炉补课之举，必然延误提高的进程。

2. 技战术一体化的训练，不仅要体现在基本技术、攻防招式，以及手、眼、身法、步之中，而且在培育和训练其智慧能力方面也要形成一体。短兵竞技，在某种程度上是智慧型的技术对抗。决非蛮力、拙力之所为。尤其是两兵相交，劈刺格击的刹时变化中，即在十分之一秒、二十分之一秒的瞬间，衡量技法的运用是否得当，乃至胜负是否相定、相夺则绝无思量之机。所以说，凡招式、招法，无论是攻与防，或是进与退，高与低等，均应寓于战术变化之中。按一般常规而言，先技术训练、后战术训练。这在群体、集体项目的训练和隔网相交的竞技项目训练中是可行的。而在面对面地两短兵相交，变化距离近在咫尺，两兵相接一触而发的情形下，只有训练伊始，养成条件反射，加强反应能力，缩短反应时间，逐步提高应变、制变的能力才能应对。

六、 合理安排运动量的原则

运动强度和运动量科学而合理的安排，是保证运动训练正常进行和运动训练持久进行的保证。运动强度和运动量的安排适度，既能给学员身体各系统以强烈而深刻的刺激，又能使其生理机能产生较大的反应和适应能力，促使肌体的不断增强，以适应更大负荷地训练，从而加强身体素质，得到能承受激烈竞技所需的体能。

1. 做好训前的体能测试和必要的常规体检，使教师或教练在制订训练计划、安排训练课时计划、确定运动量的可承受性等方面有了依据。经周、月的训练后，复查身体情况，或在调整、加大运动量之前，有了体检的依据，以使给量幅度，做到心中有数，不致盲然行使，导致伤害产生。除了定期测试和体

检之外，执教者的观察也是很重要的方法之一。观察其激烈和较大运动量之后的承受能力，以及反映在体力、面色、呼吸和恢复等方面的情况，也能观其大概，有经验的执教者，大体都具有这一能力。如再配以医务监督，则更为可靠。

2. 运动强度和运动量的增加，必须遵守循序渐进的原则，绝不可大起大落，突飞猛增，一下子达到极限。如此盲然行使，必然导致伤害事故的发生，破坏运动训练的正常进行。另一方面，也会从心理上摧垮其应有的承受能力，造成运动员的心理创伤，产生惧怕心理，以致谈虎色变，远离对该项运动的突破。在运用运动量增大、强度增强的训练手段时，应逐次地，或以具有趣味性的手段，或运用游戏的手段，在不知不觉中，将运动增量加上去，强度加上去，在兴致未尽的状态下，收缩了训练，使之留有余味和余力，为下次训练课铺垫好再加量的准备。同时，在运动员不觉察的心态下，告诉运动员所增大的运动量，使之增进信心，加强自信。

七、 从难、从严、从实战需要出发的原则

这是一条经过我国多年实践检验而形成的行之有效的训练原则。在这一原则的实施下，培育出了数以千计的世界顶尖级的运动高手。短兵运动在教学与训练中，也要牢牢地把握这条原则，以保证运动竞技发挥出我国流传久远的技法光彩，而且超越历史所载的光辉。

1. “从难”出发，设计训练手段、方法和形式。从难，并非是一开始习练，就以难而授之。迫使初学者“知难而退”，或将“门坎”设置得高高的，使初学者入不了门，无法“登堂入室”。从古至今，有多少优秀的传统武术、传统技艺，由于“门坎”过高，使学习者不得而入，致使该项艺业传播受阻，导致失传。相反，又有多少技艺，由于门坎低，易于普及，人

人可以“登堂”，登堂之后，追求入室，达到更高的境界又很难，非久练而不可人。此等艺业，往往能够成功。我们所追求的“从难”，就是先掌握它的基本技术，在此基础上，增大难度，使之精益求精。以短兵为例，如任何一击，本可在十分之一秒中完成，为使超乎寻常，而把标准设定在十五分之一、二十分之一秒上，在这一难度训练下完成一击，那么在正常的竞技条件下就绰绰有余了。诸如此类设置难度，以求更正技术境界的实例，举不胜举。如果执教者运用多变的教法手段，设计各式有效的从难训练的手段，必能使培养对象能应对各种具有难度的较量。可以应用自如时，必操胜券在手。

2.“从严”要求。这一“严”字，要体现在完成训练计划，技术规格，实施训练手段，完成训练措施的组、次规定，遵守训练时间，完成定量定时训练指标，以及对待训练的精神状态和态度上，对以上诸项均要严格执行，严格对待，及严格要求，一丝不苟。能否从严要求，从严执行，从严对待，关键取决于执教者能否从严执教。从严执教，绝非冷酷无情、声严厉色、横眉怒目、动辄训斥，这不是严。动辄吼叫、训斥训练对象，恰恰是执教者的素养欠缺，或是无能无法解决问题的表现。从严要求，是对自己的队员（学生）要晓之以理，动之以情，达到明了事理，说明严之所求和严之所得。把执教者的从严要求，变成训练对象的自觉行动，这个“严”字，方能达到预期效果。贯彻严字，落实严字，把严字变为自觉行动，恰恰需要执教者和被训练对象，把思想融为一体，情感融为一体，彼此间心心相通，心心相印，方能成为抵御“松松垮垮”、得过且过、敷衍了事、不负责任的训练课型。更难有“放羊式”的课堂状况出现。

“严师出高徒”。这是自古以来被大家公认的一条格言，



也是一条真理。它也曾被无数无可辩驳的事实所证实。实施“从严”的原则，非由严师而不可行。

3. “从实战需要出发”。这是一切训练所追逐的目标，任何一个训练形态，如脱离、偏离或远离实战的要求，这一训练手段、训练方法和形式，必是徒劳而无益的。短兵竞技，尤其如此。

五百年前，明代抗倭名将戚继光曾提出：“凡比较武艺，务要俱照示学习实敌本子，真可对搏打者，不许仍学习花枪等法，徒支虚架以图人前美观。”戚公所讲“学习实敌本子”，就是从实战出发。戚公所讲属军旅武艺，军旅武艺以战场对敌为目的。短兵虽不对敌，但它的竞技搏斗与军旅对敌搏斗同属一个性质。近百余年来，武术从兵事、武备上退下来，几乎无实战的机会，大多都停留在谈武、论战，比比划划上了。于是乎转而向“徒支虚架，以图人前美观”发展了，向戚公所摈斥和反对的“周旋左右，满篇花幕”的武艺形态发展了，致使花刀、花枪、花棍之法滋生了，并充斥于中国古老而优秀的武术园地。那么，在今日短兵中，以剑为主的技法，有没有“花剑”之法融入?这有待于我辈及后辈鉴别之。中国武术及其范畴中的刀剑法、枪棒法，本是由实战中产生，又由于历史的原因而脱离实战，滋生出诸多的虚花架势。加之，再注入一些神秘而虚玄化的色彩，更是在光辉的历史形象上蒙上了一层厚厚的尘埃。从实战需要出发，来规范和约束任何一个技术，一个招式，哪怕是最为细小的一个举止，都要以实战的原则来衡量，用“实战需要”这一尺度评价其技术的优良低劣。这一原则的严格实施，必将制约和规范任何一训练手法，不致偏离方向，误入歧途。

练，就是为了战。练，绝不是在激烈的搏斗中，为了看，

为了美观。短兵技术中的美，就是有效命中和有效防范的那一刹间，这就是它真正的美。这与武术演练中的剑术、刀术套路所追求的剑法、刀法的美，是大相径庭、相距甚远的。因为，一个是不受时间、空间的限制，更无被击之虑，只是根据模拟中的技法演练而已。另一个则需疾上加疾，抢击而行，既防被击中不测，又要紧随变化着的节奏，应机而动，有效命中。

在短兵训练的始末，从制订计划、授课到实施训练，运用每一个训练手段，都要从实战实际去考虑，去衡量。只有从此出发，依此做标准，依此检验其训练成果，才能收到预期效果。

第二节　短兵教学

短兵教学，应从认识短兵，明了短兵本身教起，逐步进入到对短兵器械（亦称“武器”）的掌握和使用。然后有计划、有进度、有步骤、分阶段地进入基本技术（包括手、眼、身、步）的学习和应用。这一施教过程，也就是学习程序，大体分为以下几个阶段，或称作“步骤”。这一教学步骤的划分，是直接关系到教学效果的优与劣，成与败的关键所在。

教学是一门艺术，由于不同的教授程序或不同的执教者执教，其教学效果必有很大差异。把知识与技能传授给学生，又必须遵照科学的教学思想来处理和对待教与学的全过程。任何不按教学原则、教学阶段，以及种种教学手段对待教学过程者，必将事与愿违。教和学，教和练，所涉及的方面很多。现就教学阶段的划分，分述于后。

一、 建立正确的基本技术，打好底子功

“吃好开头乳”，迈好第一步，这是教好学生，学好技术

的根本所在。谁都明白，“万丈高楼从地起”的道理。根基不正，根基不牢，对日后的提高，就埋下了隐患。基本技术，就是短兵项目的根基，也是最根本的基础。建立这一基础，来不得半点虚花架势，更不能有丝毫可疑成分。它必须是完“全”符合和达到实战所要求的技术规范。这一规范的要求，犹如一部机械的零部件，应分毫不差。这样在组成一部整机时，方可使用。那么，在基本技术符合规范的前提下，组成战术组合，应用于实战时，方能发挥作用，也可有效地使用。否则，将会成为废品需重新回炉。没有灵魂的机械部件，可以回炉再生。但是作为有灵魂的人，废弃一个错误的、不规范的动力定型，何其难啊！它要比新建立一个正确的动力定型，不知要难多少倍，甚至，无从改建，因而会毁掉一个运动员进人顶尖的前程，轻则也会推迟进人高层的年限，以致缩短运动寿命。

学习基本技术，较为枯燥、缺少趣味。教师可运用各种教法手段，提高其学习趣味。短兵运动的趣味性较强，尤其是进人实战阶段。依据青少年心理，一接触短兵，就喜格斗，互相攻打。教师一定要掌握好在动作规范尚未完成之前，不可跨越教学阶段而过早地进人实战。因为在实战击打中，迫于进攻和防守，最容易本能地出现一些与规范不符的动作。所以说，在基本技术尚未巩固之前，过早地介人实战，无助于基本技术的巩固与提高，相反，在某种意义上，容易破坏尚未定型的基本技术，致使多余动作地滋生。

当然，基本技术的阶段性学习，并非是一蹴而就，而是要经过反反复复地不断训练、不断强化的过程，方能获得应有的效果。任何一个项目的教学、训练与提高，都是不断地、循环往复地锤炼其基本技术，方能应用自如，攀登竞技的最高境界。对抗性项目尤为如此。短兵对抗，自不例外。尽管如此，

阶段教学的任务，还应恪守不逾，以保证逐次进步，并为逐次教学打好基础。

二、设定条件的局部实战阶段

设定条件，这是进入教学的另一个阶段的必由之路，以保证一个招法接一个招法地学。也就是一式一招学其应用方法。例如，设定用一个“点”的击法，攻击对手的手腕；被攻者，可只设定用一右格挡的防守方法，防开对手的点腕进攻，不得还击。然后交替试做。这一试做，只设定用“点”击的进攻方法，攻击对手手腕这一局部部位。尔后，在这一进攻招式和防守招式较正确地掌握了的基础上，再逐次地增加招式，扩大局部所限的部位。由简到繁，由前及后，由表及里地试做、操练，逐一地学会和学对应有的基本技术。这是一个非常有效而富有趣味的教学阶段。在此教学阶段的进程中，仍要防止冒进和急于改换设定条件和扩大局部限定的进攻部位。欲速则不达。任何一个设定条件和局部实战，都以解决动作规范，提高招法质量为目的。当一个动作、一个招式在学习中逐渐掌握，方可由一进二，乃至进三。这个前进的过程，是不可草草地在一次教学课中加以过渡的，尚应通过若干次课，甚而多次课时，加以实施。

在这一教学阶段中，一是注意安全性，在缺少面罩的情况下，对面部，特别是眼睛的安全要认真防护。二是动作质量的保证，且不可为求一击之得，而使动作变形。更不允许设定招法以外的动作出现。

教师的教法应多变、善变。以变换手法和变换教学的方式，促进在设定条件下的技术进步与提高。在此阶段，可运用的教法很多,教师可广为应用。同时,结合局部实战的实际,启发学习对象对技术规范的更深理解,以加固对所学技术的掌握。

三、实战教学阶段

进入全面教学实战阶段，也是全面提高攻防技术的阶段，更是有效地和不间断地检验基本技术的教学实战阶段。实施教学实践，绝非撒手开赛，或大打出手。在此教学实战中，要更为充分地发挥教师的主导作用，在教师密切监督下，进行实战教学。这一教学环节，绝不可脱离教师的主导。因为在判定命中、击中的过程中，技术上的优与劣和正与误的差异，会层出不穷。因而何以为是，何以为非，当在教师的主导下，加以明辨，加以阐明。否则，在似是而非，或似非而是的状态下，易于模糊和混淆学生的分辨能力。或因之误导学生走向技术偏差的迷途。

每次实战，或在实战间隙，教师应剖析和讲解应用技战术的是与非，正确与不当，并提示改进的方向和方法。这样的实践教学，方能对实战者有所收益。

进行实战教学，绝非全面铺开，全面施展其攻防大战。而此实战，应以比赛形式出现。固然，实战本身就具有比赛性质，但作为教学实战，尚须在全面应用攻防技术之中提出具体要求，突出某一技术、某一组合招法的实战要求，应该引导学生有重点、有思想准备地打出或打好某一招式，或是招法组合，这是一方面。也可从另一方面，提出某一战术打法，观其在实战应用中的效能。那么多的基本技术，以及诸多的复招组合、多招组合，加上防守方面的技能，以及防守还击、抢击等等的技术范畴，绝非招招成功，势势尽致。应在每次实战教学中，有所侧重地加以实践，加以应用。尔后，找出差距和不足，予以改进和提高。这样的实战教学，会日有所进，每战必有收益。如此，方能进一步地达到竞技技术的完善，才可在竞技中，将自己铸就成一名短兵高手。

第三节　短兵教学法

在教学、教练活动中，如何把知识和技能传授给学生，这是一门极其深奥的学问。任何一个称职的教师或教练，不论自己的学识和技术有多么高超，但能否把它传授给学生，而且能够较快地教会学生掌握，从而完成教与学的这一进程，其中有许许多多的方法，这就是通称的教学法。教法正确，运用得当，其教学与教练任务的完成，可收事半功倍的效果。因而，人们通常把教学称之为“一门艺术”，并不为过。重视和研究教学方法，是一名尽职教师和教练的必修课程。为什么有些专业知识与技术具有相当水平的教师（教授）却教不出高水平的学生来?假如他是尽职尽责的，必是教法不当，或是教而缺法。短兵运动的教学法，除具自身的特点外，所涵盖的内容，运用的手段，与其他项目无大的差异。尤其与训练法中所说的教与练无异。所不同的是教与学、教与练的区别而已。从任务上来说，教学活动是完成教学计划和教学大纲所要求的任务指标；在训练活动中，则要求其竞技任务的提高。二者密不可分。教学与教练任务虽不同，但其教学方法是一致的。兹将各教学法手段分述于后：

一、讲解教学法

讲什么？怎样讲?如何将学生所应学的技术和技能讲授给学生，使其建立对所学动作或招式的正确认识，并因之而有助于对动作概念的确立。这是讲解教学法首先要明确的问题。所以，在讲解进行时，应注意以下层次：

1. 首先说明动作名称，讲解动作含义。加深对动作名称的理解和记忆。充分运用第二讯号系统，积累所学的知识与技能。



2. 将讲解完成动作的运动过程和完成动作的要点相分开，不可混为一谈。绝不可以动作运行路线，替代完成动作的要点。完成动作的路线、部位和幅度，是该动作的技术标准。保证这一标准的质量，是其要领、要点。也就是通常所说的“诀窍”、“窍道”。当然，在讲解技巧，讲解层次上，应有先后之分，主次之分。以避免和盘托出，使学生无所适从。技术教学的讲解，必须紧紧地围绕技术动作的进程而进行。

3. 在进入较复杂的技术动作教学时，应注意讲解进攻与防守的时机、距离和力点。特别是战术法则的运用。

4. 讲解时尽可能的结合动作的进行试做，边示范、边讲解。或边讲解，边示范。采用边讲边做，直观性较强，使学生易于接受，且收效显著。

5. 纠正易犯错误的动作时，尽量用正误对比的方法进行讲解。并能告诉学生如何防止易犯错误的出现，并分析易犯错误在实战应用中的危害，从而使学生明确产生错误动作的原因，使其从根本上明了产生错误动作根源之所在，杜绝产生错误动作的来源。

6. 分组、搭配对手练习时，要讲解练习的要求、组数、次数、练习方法，以及组织排列、方向和交换方式等。

讲解，是教学法中，首先遇到的教法之一。讲解效果的好坏，直接影响到学习效果的优与劣。也是评价教师教学能力的重要方面之一。讲解的方式方法很多，除了常规的讲解外，还可以用字诀、口诀、启发式的讲解方式。也可以用讨论式、答辩式的方式进行讲解。总之，讲解要语言生动，简明扼要，紧扣主题，使学生易懂易学。结合技术动作的讲解，更要生动、形象，边做边讲。不仅要讲出学生正面知识的要点、要领，更要讲解出“为什么”？如此讲解方可提高教学效果，提高学生

对这一技术、这一动作的理解深度。不致使学生"知其然，而不知其所以然"。

二、示范教学法

在技术性的教学实践中，教师的示范动作，在课堂教学中占据非常重要的位置。"示范动作的成功，即教学成功了一半。"这是在体育教育界大家公认的一条原则。所以说，教师的示范动作，在课堂教学中，作用非同小可。

至于如何示范，示范应注意些什么，是任课教师或教练应认真对待的课题。示范，不是表演，也绝非是简单地比试一下，或是划划"道道"的简单教学行为。它必须赋有明确的目的性，通过示范达到执教者对某一技术动作、某一招式，给学习对象以教示性的作用。为学生建立正确的动作概念。所以说，教师的示范动作，必须是典范。做好对动作的示范，应注意的方面很多，兹将主要方面，分述如下：

1. 首先选择好示范位置和示范的面向，教师在课堂教学中，在众多的学生面前，所做的示范动作，应使每一个学生都能看得见，看得清，看得真。这就有一个位置问题和面向问题。一般情况下，教师的位置，与学习的队面成三角形，教师在示范前环视一下队面两端，在教师的视线内，能看见学生的位置，学生应当能看见教师的示范。经过示范前的环视后，再行示范。如班级过大、人数较多时，可采用调排队列，或错位排列，或教师走进队列，居中示范。经示范后，教师可问询学生，是否看得清。

2. 示范次数：一般情况下，示范 1－2 次即可。但有些难度较大的招式，可不受到 1－2 次的限制。示范后令其试做。如所进行的教材属复招或 3 个以上的多招，教师可通过领做与随做的教法手段进行。那么，它的次数，将根据学生对动作掌握的

情况而定。运用此类教法手段，教师就要付出较大的劳动强度来引导学生掌握好应学的技术动作。这也是教师实施身教的一个方面。

3. 对于攻防相交的示范，需两人试做完成的动作，且有一定难度，可在课前培养基础较好、接受能力较快的同学，与教师共同示范。

4. 示范，也可正误对比进行，此类示范时机，应在学生经过一段练习后进行。不宜在初步建立正确概念时应用。运用这一示范时，对错误不可夸大，更不可丑化，以防挫伤一些同学的自尊心和积极性。

5. 教师进行示范后，如对某一动作未做到位，或欠火候，可以毫不隐讳地告诉同学，以免给同学造成不确切的动作概念。

6. 示范时，对技术结构复杂的招式，也可分解示范，分解的方法，可上下分解，先做上肢，再做下盘步势步法；也可前后分解，特别是对 2－3 个招式组成的复招和多招，可分成 1－2 段，也可分成 1－2－3 三段示范。这种示范方法，可先做完整示范，再做分解示范；也可先做分解示范，后做完整示范。总之，最终还是要给学生一个完整的认识和完整的动作概念。

7. 示范时，也可快慢相间，进行示范。或先以完整速度，予以示范，再以慢动作试做之。完整速度，会使学生观察不清，再辅之以慢动作，以加深观察。或先以慢动作示范，再给予完整速度的动作示范。总之，只有完整速度的示范，才能给同学以完整的概念。

示范与讲解教学法的运用，二者绝非是断然分割、互不相干的两种教法手段。恰恰相反，在运用讲解与示范，或是示范与讲解时，二者互为补充，相互交替，结合应用，是相辅相成

的，是交织在一起的。不过在运用过程中，应有独自的任务，在不同的教学时段，只不过有所侧重而已。但又不可相互替代，相互冲淡。正确地结合运用，在教学过程中，将获得显著的效果。由于教材的不同，教学任务相异，也因教学对象有所差别，因而有时先讲解后示范，有时先示范后讲解，有时又边示范边讲解，或边讲解边示范，可因时而宜，因人因教材而宜，灵活而机动地运用之。

三、 完整教学法

在短兵技术教学过程中，有些动作是一次完成而无法分解的整体，此类动作，只能完整地进行教学，不可强行分解。如分解会导致错误动力定型的形成。例如，一个刺，或点、崩、撩、劈等等，是无法分解的。但可以运用速度上的变化，由慢到快。总之，完整招式，必须完整施教。如果一招之势是身步齐动的，可以上下分开操练，但也必须在掌握完整动作之后，在提高或技术改进阶段，方可运用这一教法手段。教会招式，且熟练地掌握招式，在于实战中的应用。如经分解，造成对完整动作的破坏，则在教学中只能完整施教而不可分开，如此，方可达到与实战的一致。

四、 分解教学法

将动作分解开教给学生，是为了便于学生学会和掌握动作的一个过渡性教学法手段。在通备武学中，把它称之为“过脉”。这一分解手法，如运用得当，将是学会动作的有效手段，也是在技术教学实践中，必不可少的教学形式。

在分解教学法运用中，关键在于将动作分解得是否合理、得当。分解的方法很多，如将一个复杂动作，前后分开，或上下分开，或左右分开进行施教，尔后拢为一个完整动作。特别是对那些一步二式，一步三式或复步多式的招法组合，可以分

开教学，这样既可以较好地达到规范而又可以正确地掌握完整动作。分解只是暂时性和过渡性的。其分解方法，有以下几种：

1. 在学一步一式的动作，或二步一式的动作时，如步式协调较难，可上下分解，进行教学。所谓上下分解，即先习步法，再习短兵招法，然后上下相合，进行完整试做；也可先习短兵招法，再习下盘步法，然后上下相合，达到完整试做。

2. 对于短兵复招、多招组合的教学，也可前后断开，分解试做，然后相合相接，达到掌握完整动作的目的。尤其对待协调性欠佳的学习对象，如不予分解，会造成手忙脚乱，无所适从，以致影响完整动作的正确形成，从而拉长掌握动作的时间。

3. 在短兵教学中，对于横向闪展的招法，又是移步换形的迭乘态势，也可以左右分解进行教学，待掌握左闪右展或右闪左展，加劈带刺的技法后，再予合拢。如此分而习之，既能较准确地了解掌握一组招式中的局部细节，又能较好地明了组合招式的节奏。如不加分解地依样画葫芦，势必形成囫囵吞枣，或食而不化的弊端。以致影响到正确无误地掌握完整动作的技术标准，形成似是而非的动力定型，拉长掌握动作的时间。

五、 运用讯号教学法

在技术性术科教学实践中，运用讯号是各个教学环节中必不可少的教法手段之一。通常所用口令、口语、口笛以及击掌等，都属讯号之列。尤其在集体试做和上下手对盘、对练过程中，讯号可起到提示动作、统一试做进程、强化某一技术节奏。因而它是行之有效的教法形式之一。对充分运用讯号、辅助和配合相关联的教学法手段，当起到无可或缺的作用。

1. 以“口令”辅助教学，在动作分解、动作的衔接，完整

招式的完成上，是必不可缺的。同时，运用“口令”，对提示动作顺序，统一集体试做，或使学生掌握动作节奏，强化劲力、速度的发出，都有积极的作用。

学生在初学阶段，教师使用的口令，一般有分解口令、完整口令、预备口令和终止口令等四种。将一个动作或一组动作，分解成若干部分进行教学时，可辅以适应分解的分解口令，用以提示分解动作的先后顺序。在进行比较复杂的组合动作时，为了提示动作节奏上的抑扬顿挫，和发力上的轻重缓急，也可使用分解口令。完整口令用以提示完整动作起止、顿挫。预备口令和终止口令是分别提示动作起止的呼语讯号。

教师在运用口令辅助教学或教练时，施令声音的大小、强弱、长短等，应与动作、招法的起伏转折、抑扬顿挫、轻重缓急相适应、相一致。教师实施口令，绝不可阻碍学生对动作的完成，或是干扰其完成动作的自然节奏。运用口令辅之以教学或教练的规律，是由加强口令的运用，到逐步取消口令的过程。

2. 运用“口语”提示动作完成的顺序，强化对动作要点的渗透，是口令不能取代的一种辅助手段。运用口语提示动作要领、动作名称，以及轻重缓急，可以壮声势，对提高和调动学生的学习和训练积极性，是颇有效果的。口语应以动作的要点、技法名称等为主要内容。如提示用“劈”、“刺”、“点”、“崩”等等技法，也可以用以提示速度、节律上的“快”、“慢”或“进”、“退”等；或提示架势上“高”、“低”等。总之，语言要简要、明了，一般以一个字或二个字为宜。和运用口令一样，不可过多、过碎，否则会使同学烦躁，以致麻木，造成事与愿违或适得其反的效果。教师要因势利导，因人而异，灵活准确地使用这一教学法辅助手段。

六、组织练习

练习，是学生学会动作、做好动作的必经之路。在短兵课堂教学中，如何组织练习，并通过练习而达到课时任务的完成，甚至是出色地完成教学计划中所赋予的阶段性任务，是至关重要的。学而不练，或练不得法，就难以达到教学任务的完成。这是个极其普通而又被普遍认可的道理。那么，在课堂教学中，在教师的组织和主导下，如何练习且练得起来，以至练而有效，这是值得琢磨和研究的问题。根据常规，一般在课堂教学中，有以下几种组织练习的形式：

1. 领做练习：短兵课堂教学，是经过教师讲解示范的教学步骤，然后步入到教师领做，学生随做的摹仿练习过程。尤其是对一些具有一定难度，而又较复杂的技术结构，通过教师“领”做，学生“随”做的教学手段予以练习，实为较好地建立正确动力造型的必要练习形式。领到什么程度或达到一个什么标准，教师方可放手由学生独立去练习，独立去领会所学动作的标准及其要领呢?这要看学生将教师所领做的动作是否已基本掌握，如是，则可转入独立试做、独立练习的阶段。

2. 集体独立试做：经教师领做后，为检验学生对所学动作的掌握情况，可进行集体独立试做。其实在此“独立”之中，仍有在集体之中相互仿效、相互提示的作用，特别对那些接受能力较弱的学生，在集体试做中，又有一个缓冲和过渡的间隙。经过这一环节，方可达到真正意义上的“独立”。在此试做过程中，也给教师一个全面检验学生对动作的掌握情况。然后为转入下一个练习阶段，提供依据。

3. 分组练习：分组不宜过大，根据短兵对抗是由两人构成的情况，分组应为偶数。当进入分组练习时，教师应提出明确的技术要求，并规定明确的组、次数。

分组后，教师可依次巡视，依次予以辅导。在巡视中发现带有普遍性的技术缺陷或不足，可以集中起来予以纠正，然后再分开练习。也就是说，有分有合，有合又有分。这样既利于教师在小组中有所辅导，也易于形成教师在辅导上的不平衡状态。故分与合要相辅相成，以期达到教师在同一要求下全面改进与提高的课堂效果。

4. 个人练习：个人练习，就是化整（班、组）为零（个人）的练习形式，以个人为单位进行。在整班、分组练习后，应留给个人"默艺"的机会，让个人在无外来干扰下，琢磨和体会技术内容。以助其进一步消化已学过的技术动作，达到运用独立思考的方式，深化个人对已学技术动作的领会。

5. 教学比赛：在安排教学进度时，应留有制定进行教学比赛的课时内容。短兵是对抗性很强的项目，运用比赛方式，进行复习提高，是非常有效的教学手段之一。也是检验教学效果的有效方法之一。教学比赛，当以教学进度为依据，其比赛内容当以所学内容为比赛时的技术内容，在限定攻防动作的范围内，要设定和限定攻防的部位。也就是说，在已学技术动作的基础上，进行局部性有条件限定的教学性实战。这种实战，哪怕是只限一个进攻动作和一个防守动作，也是很有趣味和很有意义的。

六、 矫正错误

矫正错误和组织练习，是两个紧密相联的教学环节。只有不断地矫正学生在练习中所生发的多余动作和错误动作，才能使学生逐步地达到正确动作的形成和建立。在练习过程中，教师要善于发现错误，并分析错误发生的原因，从而制定纠正错误的方法。在短兵技术教学过程中，矫正错误的方法，一般有以下几种：

1. 如学生发生的错误动作，或不正确的运动方法，是由于动作概念不清所致者，教师应进一步讲解要点，强调说明动作的含义，强化动作概念，使之形成和建立起正确动作的概念。对错误程度严重者，可令其从新学起，可分解的动作，予以分解，以加深理解。

如身形、步势和短兵技法上有动作缺陷，往往会影响整体动作的完成，对于这样的错误，可用专门性练习或专门性辅助练习加以矫正。

2. 同学间相互矫正，同学或练习同伴间相互矫正，可以激发其学习主动性。运用这一矫正手段时，教师必须提出具体而明确的技术要求，启发同学找出差距和不足。相互检查，发现错误，及时矫正。这样不致在错误动作的基础上，仍继续练习，因得不到及时矫正，而使错误加固或成型，以致给以后的提高造成障碍。同学间的互相矫正本身，也是提高自身对正确动作认识的过程。

3. 正误对比，是矫正错误动作的有效方法之一。正与误的对比，可通过教师的讲解、分析的方式，加以对比，说明问题所在；也可以利用学生中完成动作较好者，予以示范，强化对正确动作的认识。运用正误对比时，要特别注意不可夸大和丑化错误动作的姿势，以防挫伤同学的自尊心和积极性。

第九章

短兵训练法

训练，是以有计划、有步骤、有方法地使运动技术、竞技技能提高到一定高度、一定层次和一定水平为宗旨、为目的的。训练与教学密不可分，有些手段的运用，是交织在一起的。本章所述，凡与上一章教学手段中所运用的讲解法、示范法、分解与完整教学法等相一致者，可参照教学法部分，不再赘述。短兵训练法，以训练步骤、训练方法和手段作为重点加以阐述。

第一节　训练步骤与训练阶次

正确的训练步骤和训练层次，是健康而顺利地迈向最高技术境界的首要问题。训练必须逐步地攀登技术阶梯，绝非一蹴而就，或一步登顶。所以说，训练步骤的考究和确立，是一件非常重要的课题。只有科学而正确的训练步骤，并矢志不移地恪守这一步骤，方能培育出技术精湛的短兵竞技高手，造就出所向披靡的技术顶尖选手，并夺冠于短兵竞技赛场。如果缺乏



正确的训练步骤，必是事倍功半，难以实现任何优秀计划所赋予的愿望。根据短兵技术的训练目标，其训练步骤应遵循以下层次而确立和实施：

一、底功为先

打底子、打基础，建立正确而十分规范的技术基础，是首要的训练步骤。任何一项运动竞技项目的训练，都是由此而始的。短兵竞技又是对抗性较强的格斗项目，自不例外地应从基础入手。基础与顶尖的关系，是一个极普通的道理，也是一个必须遵循的法则。打基础，怎么打？在这一步骤的实施中，所包含内容都有些什么？这又是在安排训练时必须周密考虑的问题。短兵竞技，是历史久远、内容浩瀚的古代短兵刃格斗的延续，从运动形式上，它是老项目、新形式。打基础的方法各式各样，名目繁多。但有一条是共同追求的，那就是如何为日后的提高奠定坚实的基础。

短兵运动的技术范围，前文已经详述了，基本技术是重中之重，基础就是要从基本技术入手。在基本技术中，要将手、眼、身法、步、进攻、防守的基本技能逐一地加以训练，在正确掌握步式、身形、步法和进攻防守的基础上，要一丝不苟地精雕细刻。尽管如此，仍难免在接触实战和与对手交手时，动作走形和变样。如果基础打得牢靠，即便是偶尔变形、失误，也能很快地找回来。如果基础不牢固，就会出于本能反应，而偏离规范，越走越远。更有甚者，这一偏离而形成的技术弊端，必须重新建立正确的动力定型，从头做起，方可矫正错误的技术弊病。以至拉长和拖延技术进步的时间。因而实施任何一个训练步骤，绝非是无限期，或是无计划和随意性的。也不可能是无休止的缺少时限的步骤划分。

短兵运动的对抗性较强，游戏性也很突出。在打基础阶

段，尤其是进人持短兵而练的时候，严格掌握不得打斗。否则，在技术规格尚不巩固的情况下，任意打斗，易于破坏已掌握的技术规格，造成返工或重新回炉打造的状况。致使延误训练计划和阶段性任务的顺利完成。而同时也导致不必要的多余动作的产生，增大改进技术和消除多余动作的难度。为此，在基本技术打基础的阶段，应遵循以下诸原则：

1. 在进行步式、身形和步法移动训练时，应先以不持短兵，徒手控势训练为宜。待步式、身形和步法移动初具训练规格后，再持短兵训练。此一阶段的训练，稍有枯燥、艰苦，甚至乏味的感觉，但必须坚持进行。教练须先向队员讲清道理，启发其自觉接受这一训练的进程，要以“以苦为乐”的精神和意志迎接更为艰苦的训练。此外，教练可以调换训练手法，以多种训练手法交替变换使用，增添一些趣味性，可减轻和部分消除其枯燥感。

2. 在进行进攻与防守的基本技术训练时，可持短兵试做，应先以线路、规范为主，在此阶段，当以定步定势为主。当线路、规范已初步掌握后，可结合移步进行。此时，可设定目标，以意识引导的方式，发出劈、刺、点、崩、砍、撩等进攻动作。可以进一步一攻，也可进二、进三步发一进攻动作。依此类推，也可退一攻一，或退二攻一、退三攻一。向左、向右移动类同。在防守动作操练中，同样由定步（原地）过渡到行步（移动），其步法与防守招法的配合与进攻动作相同。

此种练习，对于建立正确的技术定型，收效是显著的。但在训练方法上可灵活多变，以不同训练组织形式，交替试做，以排除形成大排操练的呆板形态。在确立练习组次时，教练员应提出明确的要求和要点。每做一组，在学习技术、改进技术和提高技术上，均有明确的要求。

教练在实施这一训练任务时，在教学运用中，可充分应用讯号，指导队员向前、向后等移动变化。这一讯号的发出，应从实战出发，带有“不意性”，就是非规律的移动，出其不意地指示方向的变化，也就是令其队员在“不备”和“无备”的情况下，作出反应，以训练和培育其敏捷的反应能力。

二、招式应对的训练阶段

“招式应对”是指在限定条件下，习练一攻一防的招式。在此条件下，消化各个招式应用方法，它只限制在只攻不防或只防不攻的阶段。而且它的前提是“定式定招”，依此实践其正确的某一进攻招式和某一防守招式。把诸多的进攻招法和防守招法，逐一地加以解决，建立起正确的动力定型。在传统的武术领域中，常常把它称之为“认招”。所谓“认”，即是“知”的意思，其中包含有学的成分，由学进而练，学练结合，以求正确地认知这一招数，而且达到学用一体、学用一致的效果。当训练步入此一阶段，其步骤正确，方法得当，是至关重要的。

1. 定步定式的应对训练：所谓“定步定式”，是指甲乙双方，站位不变，不可动步，两人在原地位置，用限定招式做攻防技术的练习。例如，甲方只可用一个点法，攻击乙方的手腕；乙方只限用格挡一个防守动作，防守甲方的进攻，只可防守，不能还击。经过一定的组次练习后，甲乙双方再交换操习。注意，在确立双方定步的距离时，应注意在完成正确的点腕招式后，方可确定击中对手手腕的距离为甲乙间的合理距离。每一个进攻和防守的招式，都可通过定步定势应对训练方法，建立正确的技术标准和正确的动力定型。

通过定步单式的攻防招式训练后，在技术标准已经掌握的基础上，逐步进人定步复式，定步多式（招）的训练阶段。应

特别注意的是连招、多招，必须建立在十分规范的单式基础之上，单式招法质量不高，连招、多招的完成就难以保证，其技术质量也难以提高，乃至连招及多招组合成为混乱无效的累赘，导致对搏中的失利。

2. 移步定式的应对训练：移步，也就是行步，活动起来，进退闪展，行场过步。也就是明代大将戚继光在《纪效新书》中所讲的“游场”。因为短兵较斗，是在一定范围的场地上，进行攻防格斗。在脚下动起来的态势下，上盘的进攻和防守的招法，仍要限定起来。如同定步定式应对训练中，所限定的招式相同，也是由一攻一防，在只攻不防和只防不攻的限定下，进行攻防招式的训练。在这一训练中，仍以规范攻防技术为前提，兼顾步法运行中的要点与要求，切忌顾此失彼。总之，采用这些手段和方法，进行阶段性的训练，都是以打基础、扎根基为前提而进行的，绝不可失却这一前提而草率行事。教练员要严格掌握施教环节，充分发挥主导作用，每走一步，每动用一招一式，都应提出明确而具体的要求，经过规定的练习后，加以评品，指出学员完成动作中的不足及出现的错误动作，明确提出技术改进的要求和解决问题的方法与要点，乃至诀要和窍道，如此，定能沿着正确的途径，迅速地提高技术水平。

3. 定步定式的攻防结合训练：限定步式不动，攻守方法只限一攻一防的结合应用。例如，甲乙双方，一个用剪腕进攻，一个用右格挡防守，并可用一个剪腕还击，既攻又防，既防又攻，两人对盘对练，如此循环往复，对于专注训练一招一式，收效显著。可依前例所举。

又如，一劈一架，一刺一格，一砍一拦等等，均可依此类推而训练之，每一进攻和防守的招法，均可得到专精的训练效果。定式在一次的基础上，完成效果、质量较优者，则可逐次

进入攻二防二，乃至攻三防三的阶段。在训练阶段，不仅使攻防动作规范化，而且也加强了反应能力的培育和训练。但是，训练步入这一阶段，组织形式，以四人一组为宜。甲乙两人操练，丙丁二人观摩，还可代替教练，执行从旁技术矫正的作用。当甲乙两人，完成训练定时后，丙丁两人试做，甲乙两人边休息边指导。然后甲丙为伴练习，乙丁两人指导，四人之间循环进行。如此试做，每人可有三个不同特点的对手进行对操对练，以提高适应不同对手的能力。任何一个取得优异成绩的短兵高手，在他迈向冠军宝座的进程中，必然是与数以百计的对手作过交锋，只有掌握和具备了适应各种特点的对手，并从不同特点的对手身上取得实战的经验，方可具备战胜不同特点对手的应有的技术素质。

4. 移步定式的攻防训练：进入移步定式的攻防训练阶段，与设定条件的局部实战相接近、相一致。为使二者的训练任务和阶段性的训练任务不致混淆与交叠，其移步定式攻防招法不宜过多，一般以不超过攻防各二式为宜。在训练要求上，应以招法规范为重点，兼顾步法规范。步子一动，移步必须涉及换形。也涉及两兵相交的“剑位”变化、距离间的变化。故在学教法手段中，仍以打底功、扎基础为首要任务。此一移步中的定式，应限定在攻防变化不大，上下发招幅度、攻击面和防守面都不大的情况下，进行攻防定式训练。例如，甲乙双方，以点、崩相攻，部位仅限于手腕上下；防守只限于格挡。以如此简单的招式相攻防，且在移动中攻防，更能有效地调整和锤炼其技术动作，使其稳健而牢固地建立起在移动中的攻防技能，并能兼顾其对步法的规范和身形相随相换的技术法则。

三、 设定条件下的局部实战训练阶段

设定条件下的局部实战，是向全面实战过渡的重要途径。

设定条件是指限定一定数量的进攻动作和一定数量的防守动作，然后又限定进攻的部位，在此基础上进行实战。这一局部性的实战，虽不是全面性的实战，但它具有实战的性质。因此，在设定的攻防动作范围内，其攻防、进退、闪展等方面，均与实战相同。在实施这一训练步骤时，应遵循以下几点：

1. 梢节相交：短兵实战，双方持兵而立，当拉开实战姿势后，各自距离相近的部位，自然是持兵的前手和站立的前腿膝部、小腿和前脚。以上部位是各自的前沿部位，也是各自身体的梢节部分。那么，各自上盘的肘及上臂及下盘的大腿等属中节部位，头和躯干就是根节部位，即是自然的深层、里层。前沿部位的手、膝、脚等，也是最易受攻击的部位。在实施设定条件下的局部实战，应从前沿部位开始，也就是“由表及里”和“由浅入深”。开始进行局部实战，可设定的攻防招法，应以点、崩、刺为主要进攻动作；格挡、闪避、下拦为防守动作。受攻部位仅局限于手、手腕、膝、小腿和足面部位。此等局部性的实战，一则训练和提高在设定条件下的进攻和防守技能；二则适应实战所需要的反应能力和距离感等等；三则在实战中检验在设定条件下所应用招法的技术质量。总之，在设定条件下的局部实战，对于培育和提高招法技能和步入全面实战的能力，是十分有效的。运用这一实战手段，应严格遵循预先设定的条件和局部受攻的部位。经过这一步骤的训练，对于在实战中出现的问题，及时地加以纠正和改进。待技术状况接近完整后，再进入下一步骤的训练。

2. 中节相击：双方实战，经过梢节的局部交锋打斗后，可步入设定中节相击的局部实战阶段。在此阶段，受攻面积可扩大到上臂（亦即大臂）和大腿部位。同时，进攻与防守方法可与梢节相交相同，也可逐次增加 1－2 个进攻和防守的方法。为

求集中提高对中节部位进攻和防守的技能，实战时，只限于对中节部位的进攻和防守，待对此部位的攻防能力有所提高后，也可加入对梢节部位的攻防。但不可操之过急，以防影响对中节部位进攻和防守的训练，不致形成取中无方，防中失当的薄弱环节。

3. 夺取躯干的攻防实战：双方实战，专注于对躯干和头部的进攻与防守的训练。在此阶段，受攻部位仅限于躯干和头部。进攻方法和防守方法也有所限定。在受攻部位限定后，进攻方法可由简到繁，由单招进攻逐步进至复招进攻，以致多招进攻。夺取躯干和头部是短兵竞技中，进入较高层次的训练阶段。由于躯干和头部处于进攻的深层，也是攻取的主要目标。如无招击中躯干和头部，其技术技能尚不完备。对于夺取深层的躯干和头部，应是进攻的主要技术。所以在训练步骤上应专注对待。在应用进攻招法上，当逐一加以训练，待在夺取躯干的进攻中，掌握了具有进攻实效和命中有术的招法后，再逐次融人梢节或中节的进攻，结合战术的运用，更能发挥其进攻效能。这一阶段的训练任务，首先必须在完成夺取躯干的进击中，有招、有术、有命中的技能。并将这一技能扩展到更大范围，或有较多的招法，在应用中得到实效，方可考虑向下阶段推进。

四、 实战训练阶段

进入实战训练阶段，它意味着训练已进人较高层次。实战训练，并不是单纯地打，而是通过实战，全面地检验各类技术的训练技能。运动员在实战中，最能反映出对各类技术的标准、质量掌握的程度，也最能暴露出对某一技术的运用失当、训练不足和不规范等等。通过实战的检验，进一步改进技术、强化某一进攻或防守技能，使战术组成和战术应用得到改进和

提高。步入实战训练，对教练员提出了更高的要求。故在实战训练中，欲达目的，应注意以下几点：

1. 计划得当、训练有度：在制定训练计划时，尤其是阶段性计划，应较准确地制定出每次实战中，应解决的问题。也就是说，要有目的地进行实战，具体而准确地提出实战中的技战术重点。尽管实战训练是全面开花，但绝非是蛮战一通、争强取胜，忽视而降低对技战术动作的严格规范。每次实战前，应在教练的主导下，提出具体的技术要求，每经一次实战，都应加以总结和反省，明了哪些技术做对了，哪些技术失当，甚至失常或变形。并提出改进的方法，加以补正，亦可当堂布置补正训练的方式，或留作课后作业，为下一次实战训练打基础。在检验每次实战时，或总结和反省其技术效能时，可启发运动员自身评定，也可令同队队员共同讨论。这样，可以提高和加固运动员自身对技术规格的认识水平，以及自我感受的能力。教练员或教师，可在运动员自我剖析和共同讨论的基础上，再加以评定，这样，对运动员改进技术和提高认识会有显著成效。

实战训练，在加强实战的同时，应掌握有度。就是说，每次实战训练课，做几场实战，打几个对手，应有计划、有节制地进行，绝不可打得兴起，无节制、无计划、无场次限定地打个不停。这样，既对改进和提高技术无益。同时，亦会带来一些负面效应。例如，一味实战，对于改进技术的效应减弱，会降低了对实战渴求的兴奋性；过多地或超量地实战，不但技术得不到补正和提高，反而容易导致失却信心，造成厌战心理。适度的实战，可保持旺盛的实战追求，留有余力，对持续训练是有益的。另外，从抗击打的承受能力上，也易于产生厌倦和怯战心理，造成日后持续训练的心理障碍。

2. 循环往复，交替进行：进行实战训练时，当根据进度和技术进程。经过实战，反映出对某一技术需做改进，或对某一技战术需要加固和强化。在实战中难以达到时，可采用某一形式的局部训练，或在局部实战中，加以改进或强化。经过局部实战训练，再转入全面实战训练。或者运用基本技术的盘练、单操，再进入实战，如此循环往复，方可达到预期效果。对于各种训练手段，训练方法，有针对性地交替运用，这是提高技术必备的训练手段。技术的高度、深度是无止境的。即便是世界级的竞技高手，也是要从基本技术到实战，循环往复地进行训练，各种训练手段交替运用，方能巩固已有的技术，并在不断加固已有技术的基础上，再做提高。短兵竞技和其他对抗性竞技一样，需要不断地强化各类技术，尤其是在基本技术的基础上，加以提高。进行实战训练，并非将技术中所有难点均在实战中解决。

实战训练，除了检验基本技术外，主要的任务，应集中在实战距离、命中、战术组合和战术运用上。

3. 多方交手，以适应不同类型的竞技对手：实战训练，不应仅限于同伍和伴手之间进行，应在全队各个队员之间进行实战训练。并在一定程度上与友队进行共同训练，同时要注意和不同身高、不同体质、不同技术特点和不同神经类型的对手进行实战训练，以适应各种不同类型、不同技术特点的对手，且以求战而胜之。短兵竞技，是个人之间相搏击、相对抗的项目。个人之间，又有千差万别，如不适应不同类型和不同技术特点的对手，难以争胜于短兵竞技赛场。短兵又是一项源远流长的传统武术竞技项目，它在传统的传授中，对因人而异因人施教是有考究的。例如：在传统的通备武学中，把不同的技击对手，根据体态（型）分为三类六区别：身体修长，长臂长腿

者称为“龙形”和“亚龙形”；身体壮实，量力较大者，称之为“虎形”和“亚虎形”；身体短小，敏捷快速者，称之为“飞形”和“亚飞形”。无论对己对彼，当根据不同的体型，因材施教。在对抗与相较时，区别对待。针对不同体型，在古代武学中，有各种论说，犹如在科举制度时代，对武举、武科考试时，将人体分为“贯字”型、“同字”型、“日字”型等三种类别加以训练，不同的形体有着不同的要求。面对具体的“人”，因其特点不同，在对其施教或对抗中，均有区别。如果忽视了这一区别，千篇一律地对待，必是不清醒、少智慧的竞技者。

适应不同特点、不同体态对手的打法，并制定相适应的招式和战术，以制对手，不被对手所制，这是攀登竞技高峰必不可少的训练环节。所以说，在实战训练中，多换对手，并与各种不同类型的对手进行实战训练，是十分必要的，也是不可或缺的训练手段。

第二节　设靶训练

设靶，是指设定一个目标，用以练习各种进攻招法。设靶的方法很多，一般分为二类。一是设“固定靶”，亦称“死靶”；一是设“机动靶”，亦称“活靶”。设靶练习，主要是解决动作达标，规范技术要领，提高动作质量。关于设什么样的靶，当根据训练任务和技术特点而决定采用靶类、靶形和靶位。

一、固定靶

固定靶也称“死靶”，是指靶位设定后不变。设定的靶，



采用与自己腰胸相平高度的横木、横绳等均可，这种靶位称之为“横平靶”；也可采用立木、立柱、垂绳做靶，此种靶位称之为“立靶”。一般在课堂教学或训练课中，可用短棍或短兵，互设靶位进行训练，这种方法简便易行。在无伴手独自训练时，可以固定设置的靶位进行训练。

1. 运用设靶训练，调整动作上的不规范：设靶是为击靶所用，运用固定靶位，可先采用定点击靶。进行定步击靶时，先须确立合理的距离。合理的距离，是指经过松肩探臂，可击中目标的距离，这一距离正是实战中所要求的距离。在此距离的基础上，经过一段时间的训练后，还可后移，加长距离，以取得放长击远、长刁冷抽的远距离进攻的效果。

当确立了合理的距离后，更重要的是严格控制进攻招法的规范，对于招法的起止线路，自身击打着力的部位，以及步式、身形等等，均要严格掌握，严格要求，方可达到预期的击靶训练效果。如果偏离了动作规范和技法要点，只是单纯地追求中靶，这一击靶训练，不仅达不到应有的效果，反而导致技病的产生。在设靶——击靶训练中，教练的主导作用十分重要。

2. 靶位的采用，当依招法而定：横平靶当以点、崩、劈、撩为训练靶位（见232页辅图11至15）；上立靶和下立靶(见244页辅图17之①—⑧)则以正砍、反砍为训练靶位。

在运用固定靶进行训练时，先以定步为主，待招式应用较为准确和熟练后，方可进行移步击靶训练，即持短兵(或短棍)做靶一方，可移动步法，令击靶者追逐攻击。移步时，结合实战移动，可退，可进，可左，可右，亦可弧线移动。做靶一方，可主动移动；击靶一方，可见机而动，调好距离，进行攻击。

做靶、击靶练习，教练（教师）可以示范性试做，带领队员进行，更多的可由队员同伴间试做，达到教练规定的组次数

后，上下手交换试做。

二、机动靶

机动靶也称“活靶”。这种设靶方法，是指无固定靶位，不时而出，可上可下，或平或竖，陡然而出，倏忽变位，使击靶者见机而发，令其在陡然间判断靶位，应靶而击，训练其刹那间的判断能力和反应能力。

实施这一训练手段时，应注意，先量定距离，定步造势而发。击靶一方，特别注意在抓住反应时间的同时，要注意出招进击的技术动作要规范，切忌只顾追求反应能力，而忽视技术规范。做靶一方，递靶部位力求准确。同时，要注意递靶时间，应是不定时的，倏忽无定，且不可形成钟摆式的出靶规律和节奏。出靶的位置，即靶位，亦应是横竖无定，上下莫测，使击靶者无规律可寻。只有依此而操，依此而练，方可达到以实战为目标，以实战所要求的途径，提高其技术能力。在互为伴手的击靶训练中，互相提示、相互矫正是至关重要的。各自的伴手，是各自的一面镜子，当自己意识不到自己出手的正确与否时，对手（伴手）是看得很清楚的。彼此提示，彼此矫正，共同提高，是成队训练中的有效手段之一。

当定点定式训练到一定阶段时，其技术动作、反应能力等，具有了一定的熟练程度后，可进行移步（活步）击靶训练，其移动法则，仍以做靶者主动行场，即可退，可进，可左，可右，亦可弧线游动，令击靶者，寻求目标，调整距离，应时而发。这样，既训练了其反应能力，又提高了其对距离的测定。适时地调整其进击距离，可培养其一名选手应具有的距离感。在移动中进击倏忽无定的靶位，除应具有的反应能力外，步法的灵活，移动的自如，是至关重要的技术素质。这一移动，必须和实战时的行场过步、抢门揸招完全一致。我国自

古在拳脚相搏、兵刃相交的实战中，十分重视行场。古时把它称之为“游场”，游动而击，这是两两相交中必然的形式。短兵对抗，自不例外地追求其步法活便，进退得宜，它也是整个技术构成中的重要因素之一。所以说，大凡在移动中训练，除提高攻防技战术外，步法的训练，应是重要组成部分。

第三节　垫手、喂手和引手等几个训练手段的运用

垫手、喂手、引手等训练手段，都是武术各类对搏中，提高技艺的传统盘练手法，一般通称之为“盘招”。盘招这一形式，在各门各派中，在提高徒手散搏，以及长短兵刃等技击能力方面，都在采用。尽管具体内容有所不同，但运用盘招这一手法，是有共性的。所谓盘招，就是有算计地专攻某一招式所用的方法。这一方法，经过历史的验证，是行之有效的。至于如何盘法，大体都是运用垫、喂、引手的手段，进行对盘对练。当然非对盘的盘练方法也很多，作为短兵是两人较角、相抗的对搏项目，本节以对盘作为阐述的课题，不再赘述个人单盘的招式和手段。

一、“垫手”训练手段的运用

垫手，是指为某一运动员或选手训练某一招式时，教练或伴手为他设置一个可击中的空当，使其按照正确的击法，击中应该命中的部位，称之为“垫手”。为对手做垫手时，必须符合正确进攻方法应击中的时间、距离和部位，绝非给对手形成一个可命中的死靶。垫手，并非是简单的自我牺牲和为对手承担被击中的活人靶子，它是具有较高技术性的训练手段。一个技巧性较强、时间、距离、命中诸因素运用得当，且具有较高的机敏能力的垫手，可以使对手高质量地掌握完成某一招式的

技术关键。例如：使对手掌握外剪腕的招法，垫手者，可给对手在合理距离间亮出手腕，容他击中，待对手应用剪腕的方法、要领正确后，可予格开，不予击中，令其提高剪腕技能，或以半开放的格挡态势，再予对手以命中的条件，进行盘练。如此循环往复，周而复始地互为垫手进行训练，必能求得每一招式的优异效果。

垫手，可先从单招做起，逐步进至复招盘练，以至多招盘练。尤其对于战术性盘练，垫手训练手段十分奏效。垫手时，为了安全起见，被击部位应有相应的保护，如面罩、护胸、护腿等，手腕和小臂部分，应有皮质高筒手套等，以免受伤和对这一手段不能达到持久地运用。运用这一训练手段时，首先由教练（或教师）试做，这一试做应具有示范性。在成队或班级训练（授课）时，应组织伴手之间，互做垫手。对于较高一级的选手进行训练时，应由教练亲手主带。

再强调一下，对垫手的理解，应把它看作是为对手提供和制作一个可易可难的进攻条件，令其体验在应用正确的方法，命中目标的正确时间、正确距离和正确部位的感受上，促其某一招法正确动力定型的形成。这一条件，在初学初练者易；在进入较高阶段时，可增大难度，使其获得进一步的训练和进一步提高。

二、“喂手”训练手段的运用

喂手，是针对某一运动员或选手，在训练吃剑还剑（即防守还击）、吃招还招或抢击（国际击剑中所称的“反攻”）时，给予攻防所需的招式，以求达到触及实战练习的目的。也可以理解为：“想吃什么，喂什么”。喂手喂招的方法很多，但应确立的一点是，必须根据运动员所练招式而定。例如：运动员要解决“防刺还刺”，那么喂手者即以“刺”相喂，令其

作出防刺还刺或防刺还击的反应。喂出去的招法，必须符合招法应具有的规范要求，使对手作出的反应，符合正确技术的要求和规范，才是正确的喂手要求。喂招的质量不高，焉能使对手作出高质量的反应呢。

初学乍练时，喂手可缓慢一些，给练习者有反应的时间，在此阶段，应以定步为主进行练习。当练习者对动作的掌握逐渐熟练后，再逐步提高难度，并以出其不意之势，出击相喂，令其作出较好的反应。必要时，在预定相喂而操的招法基础上，适当地增加一至二个招式，提高难度，以求更能适应和招架对手的真假虚实的招法进攻。

在定步、定式、相喂的基础上，进入移动中相喂相练，使其更能接近实战。运用喂手训练，对于运动员掌握和提高招法技能效果显著。在不同的技术阶段应有不同的喂法。如何做到不同，主要体现在：一是学会，二是提高。完成这一不同的要求，关键在于喂的技法如何。假如一位喂手，从技术上，不具备完成在提高阶段所需技术的能力，也就难以发挥其喂手对提高技术的应有效能。在实施这一教学或训练时，除教练喂手外，同伴之间可互相喂手，还可发挥各自所长，组织其优秀者承担喂手任务。例如，某一队员“刺”法突出，可用其喂刺；劈法突出者，可用其喂劈法。这样使习练者为了应对各种技法的优秀者，自然迫使自己提高应对能力，保证训练质量的提高，并发挥喂手这一训练手段的应有效能。

三、“引手”训练手段的运用

引手，是运用做敲逗引漏等技法，引出对手（习练者）的招法。引手，即引导对手出招，使习练者见机而动，触机而发。使其培育掌握战机和捕捉战机的能力。一般运用引手，伴之以虚发，以虚引实。“引”中包含有“诱引”、“逗引”和

“漏引”。引出对方的手法，须以势诱之，以招逗之，以空漏惑之，方可引出对方的攻势。运用引手训练手段，是在有意图的基础上，逗而引之，使习练者练习识别和判断战机的能力，并能培育习练者见机而发的能力。即，不触不发，一触即发的正确反应能力。反应能力的正确与否，在实战中是极其重要的能力。“过敏”或“滞后”都是实战中的大忌。反应能力的正确与否，关键在于培育和训练，运用引手，引出正确的反应时间和正确的招法技能，是训练的重要环节之一。

引手，无论是逗引、漏引等，都是以虚引实。但是，在运用中一味地虚引、虚领、虚诱，不予习练者构成威胁，也难以引出真实而准确的招式。因此，在运用中须注意实击、实引的效用，即虚中有实。在引发中，如习练者防范不当，乃至不予防范时，可予实击。如不时地有实击着身，虚引方能显真。只有十分逼真的招式，方能引出真实的招法，引手方能达到预期的效果。

垫手、喂手、引手等训练手段的运用，可独立进行，也可交替进行。这些训练手段在流传久远的中国武术手搏、劈剑和枪法对搏中，都是流传有绪、行之有效的训练手段。其实在当代竞技体育的对抗性项目中，也是十分普遍而惯用的训练手段。短兵格斗有它的独立性和独具的竞技特色，故在训练手段上，也有它的特色和其独特的手段。但也同样适用于具有普遍意义上的训练形式。

第十章

马贤达训练法

在短兵格斗实战中，对于必备的腕力、移动、距离感、反应能力、命中等诸要素具有专门针对性的有效训练手段。

任何一项专项技术，除了直接用于攻防的基本技术外，辅助练习，特别是专门性辅助练习是必不可缺的。在某种意义上，专门性辅助练习的采用，其正确与否，它的训练程度，对技术的优劣起着决定性作用。当某一技法和某一招式，及其一个微小的技能，通过直接性的技术训练而不能提高时，往往通过某一专门性辅助练习加以训练，常常会收到事半功倍的效果。大凡一个好的教练或是好的教师，他的不同凡响之处，往往也在于此。例如，同一技术手段的训练，在训练进程中，滞而不前时，好的教练就有法子通过难关，使其向前、向上发展。那么这好“法子”，就在于不同形式，不同方法，不同手段的专门性辅助练习。谁都知晓，在任何一个项目中的任何一项技术，在对抗中，两人相较、两斗，但差别都是显著的，甚至有时是很大的。当然，无可讳言的是，造成技术差异的因素很多，但在同等条件下，不同的执教者，却会带出差异很大的

两种结果。短兵自不例外。尽管在器制上这是一项新型的武术短兵刃的格斗项目，但它是历史久远的中国古代剑技中的对刺、对劈的延续，而且由于器制上的变化和演进，更能表达和发挥内容浩大、技法奥妙的中国传统剑刀法。在历史长河中，先辈们十分重视传授、更珍视他新采用的法子，对此往往密而不传，隐而不宣的。这就是社会上人们所称之“秘传”，实际上最主要、最根本的就是解决问题，提高技术，达到优于他人的那个“法子”。这就是我们通常讲的“训练手段”。此一手段，大多涵盖于专门性辅助练习之中。综观各项竞技比赛，或是训练场所，经常听教练大声呵叱运动员：“快!”“进!”“退!”等。谁都晓得“快打迟”、“长打短”、“多打少”、“准打疏”等等。但是，为什么快不起来?为什么打不长?打不准呢?教练员应思索的是如何才能快?如何才能打得长?打得准?这是鉴别教练水平和教练道行的关键所在。专门性辅助练习，正是解决这一问题的主要内容和手段之一。而且在训练过程中占据很重要的位置。本章根据笔者在短兵竞技和训练生涯中自己的心得和体会，将行之有效的一些训练手段，奉献给短兵爱好者，并请付诸实践。这是因为此种训练方法，前无古人，更非他人传授，而是笔者的实践所获。别于其他训练手段，将它定名为“马贤达训练法”。将具体内容述于后。

第一节　腕功操习

短兵，虽包含有刀、锏、鞭等其它短兵刃，但以剑法为主的技法特点，是它的根本所在。为此，手腕的功力、灵活、敏捷又是运用各种招法的关键所在。为提高手腕所需的功力，应有相应而有效的操练手段，这是不可忽视的训练环节。

一、持棒(短棍)训练

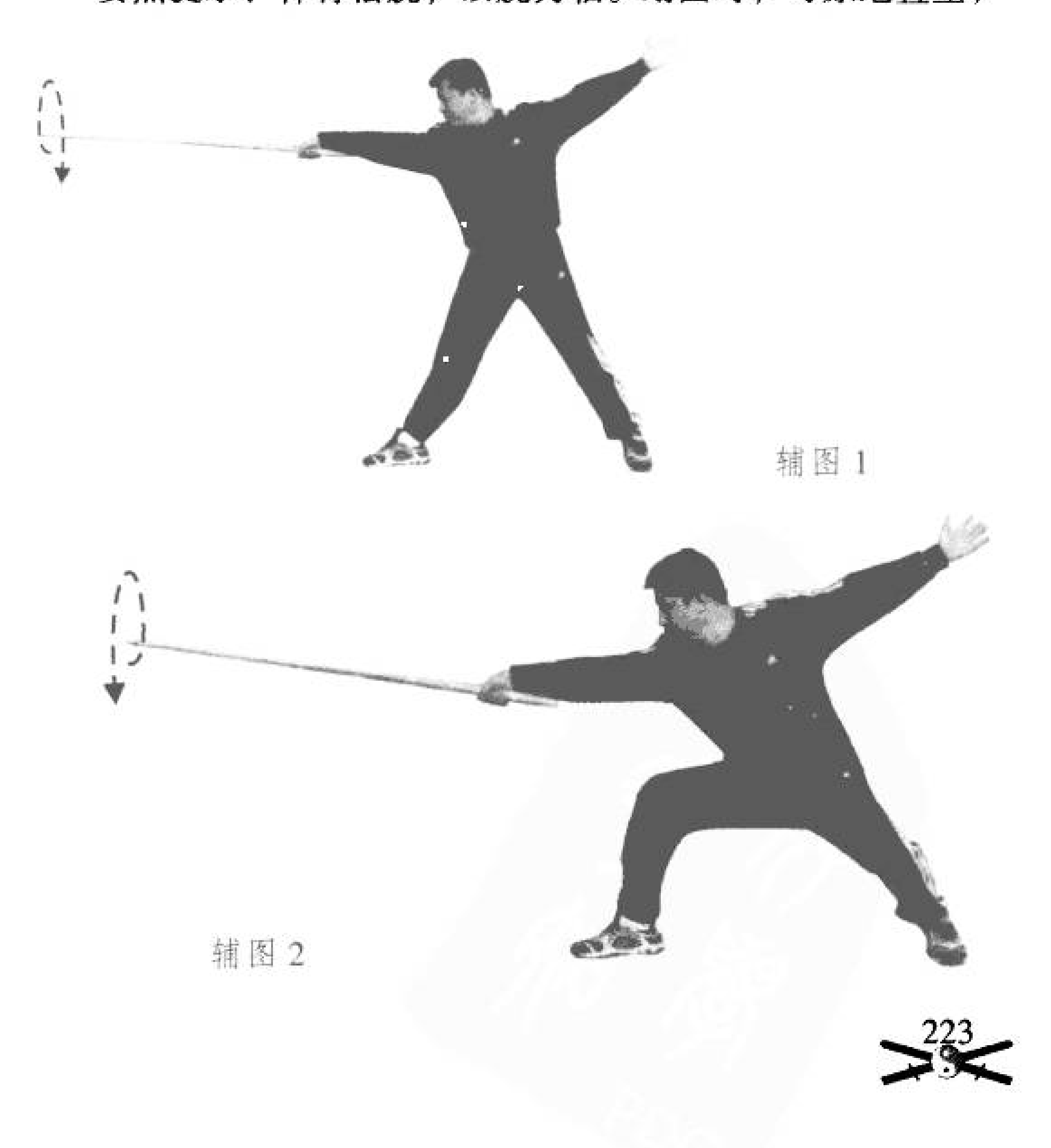
棒长：与短兵长度相等(可略长 3 - 5 厘米)。

棒粗：其围度略粗于短兵。

棒重：短兵重量的一倍以上。

1. 侧身直臂向左向右划圆：左手持棒，右脚在前，侧身，右臂平肩前举，左臂后伸；右臂以腕为轴身前划圆，其圆直径 30 厘米左右，可大可小。两腿可直立，亦可下势屈蹲(辅图 1、2)。划圆的方向可向左向右，变换进引。

要点提示：伸臂松腕，以腕为轴。划圆时，可原地直立，



辅图 1

辅图 2

或下势屈蹲，也可在向前向后行进中进行。

2. 立抡环劈：侧身直立或下蹲成实战姿势，右臂前伸，高与肩平(辅图 3)；短兵向下向后经左侧绕环前劈(辅图 4 之① ②)；动作不停短兵向下向后经右侧绕环前劈，高与肩平，目视前方（辅图 5 ①②)。

辅图 3

辅图 4 之①



辅图 4 之②



辅图 5 之①



辅图 5 之②

要点提示：右臂伸肘松腕，以腕为轴，挥动短兵贴身经身体左右两侧成立圆前劈，注意松腕松肩，放长探远。试做时，原地进行，待动作熟练后，可在移动中进行。

3. 正反提撩：侧身直立或下蹲成实战姿势，右臂前伸，高与肩平(辅图 6)；右手小臂外旋，手心转上，以腕为轴，短兵由前向上贴身经左侧向后向前上撩(辅图 7)；动作不停，右手转腕，短兵经右侧贴身向后向下向前成立圆上撩(辅图 8)。反撩动作相同，方向相反(辅图 9 之①②③)。



辅图 6



辅图 7



辅图 8



辅图 9 之①





辅图9之②



辅图9之③

要点提示：正反提撩，仍以腕关节为轴，挥动短兵沿身体两侧由下向前向上提撩。它与立抡环劈是一正一反，一阳一阴。技术的关键是松肩、伸臂，以腕为轴。切忌挥动小臂与大臂，加大动作幅度，会造成短兵运行迟缓。此等撩劈，非套路运行中以求舒展大方的技法表演。

4. 左右横抡：侧身直立或下蹲成实战姿势，右臂前伸，高与肩平(辅图 10 之①)；以右手腕为轴，短兵由前向右向左平身抡动(辅图 10 之②)；动作不停，小臂内旋，右手心下扣，再由左向右平身抡动(辅图 10 之③)。右横抡，动作相同，方向相反(辅图 10 之④⑤⑥)。



辅图 10 之①



辅图 10 之②



辅图 10 之③



辅图 10 之④



辅图 10 之⑤





辅图 10 之⑥

要点提示：左右横抡，仍以腕关节为轴，松肩、松腕，小臂随之微微伸出助势。当动作逐渐准确后，注意加速抡动，并将起动动作减小到最低限度，以求出其不意、攻其不备的效果。操练方法，可一左一右，构成一组，组间可间歇进行试做，也可循环往复，连续试做。

本节中介绍以上四种，教练员可举一反三，组织训练。短兵竞技中的招法应用，腕关节的灵活和力度，是确保招法质量的关键所在。此等训练，既活腕又增力度。如果手腕僵滞，仅以大抡大劈，不足以取胜对手。也难以阐发短兵技法中蕴含的丰富而精妙的攻防技能。

第二节　棍棒设靶　持短击长

运用劈击近似短兵的实物——棍或棒，操习接触实物的技能，使自己手中的短兵具有“触实感”，又不致使出手的招法触实而走形，触实而失措。同时，在击靶的过程中，进一步规范招法动做，体验其技术要领。采用这一辅助训练手段，对于

进人实战，强化招法运用的实效能力，十分有效。

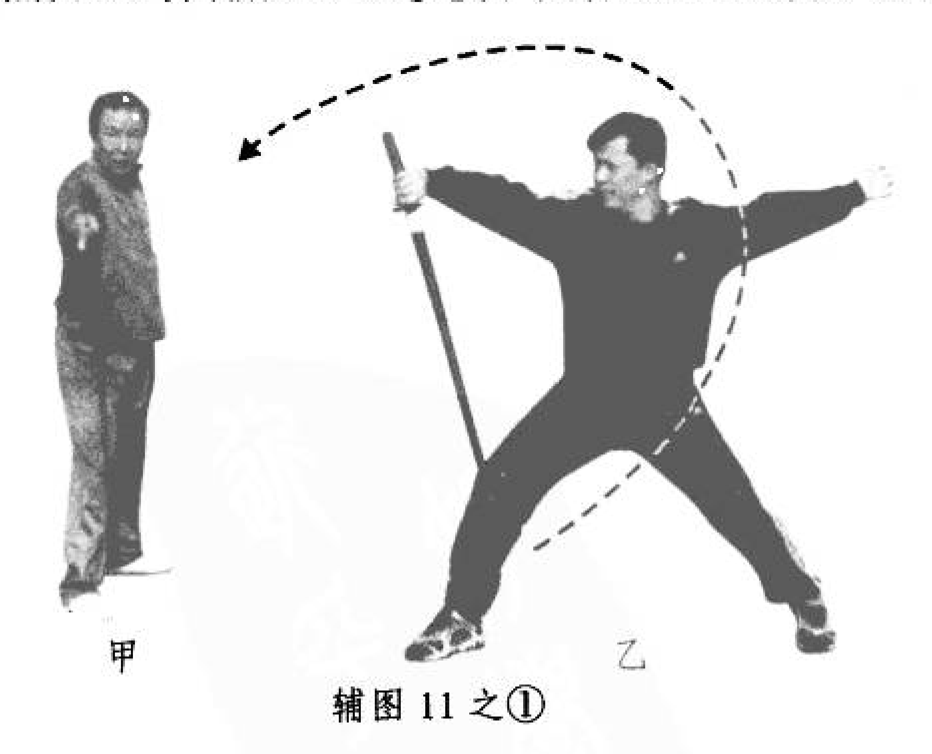
操练方法，甲乙两人结伴而习。甲方持1.5米左右的棍或棒，面对乙方设靶而立，其设靶位置，高与腰平，正对乙方；乙方持短兵(或短棍)以点、崩、剪、劈、挑等招法，劈击甲方所持棍靶。兹将练习方法分述于下。

一、单手劈击法

以单手为主，兼容双手剑刀法、换手剑刀法，应是中国短兵法的特色，也是不同于其它同类剑法的标志之一。运用单手持握短兵，劈击棍(棒)靶，从招法上，除刺法以外的劈、点、剪、崩、撩、砍、斩、挑等等，均可对靶进行操习。

1. 侧对靶练习：所谓侧对靶者，即持棍设靶一方，侧对对方，将靶棍置于腰平部位，供对手攻击。此种靶位可做劈、点、崩、剪、挑、撩等招法练习。初练时,以单招练习为主,逐步可过渡到复招练习(如点一崩)和多招练习(如点—崩—劈)。

要点提示：劈(辅图11之①②)，点(辅图11之③)，崩(辅



辅图11之①



图 11 之④)，剪(辅图 11 之⑤)，挑(辅图 11 之⑥)，撩(辅图 11 之⑦⑧⑨⑩)。



辅图 11 之②



辅图 11 之③



辅图 11 之④

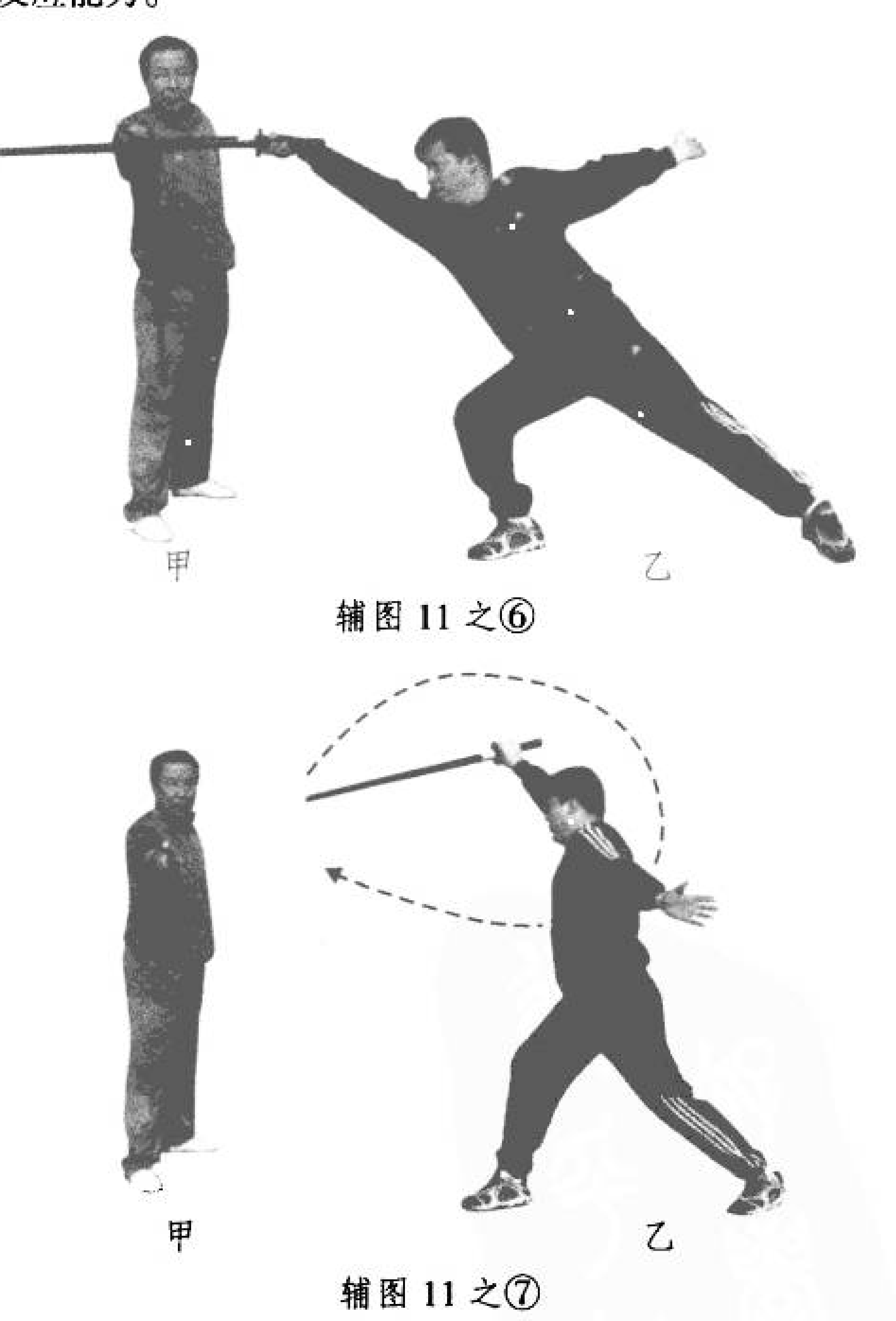


辅图 11 之⑤



①练习程度由单招—复招—多招。

②先定步，保持正确的距离，逐步进入移动距离，此时结合步法，时进时退，并寻求和调整距离，逐步建立和提高距离感的反应能力。



辅图 11 之⑥

辅图 11 之⑦

③击靶本身是在进一步强化正确技术规范的基础上寻求和训练招法的应用能力，因此，在击靶时要有强烈的规范技术动作意识。切忌草率和儿戏。

④练习同伴之间，以固定的组次数或限定时间，交换进

甲　乙

辅图 11 之⑧

甲　乙

辅图 11 之⑨





辅图 11 之⑩

行。同伴之间，可互相矫正和提示技术要求。

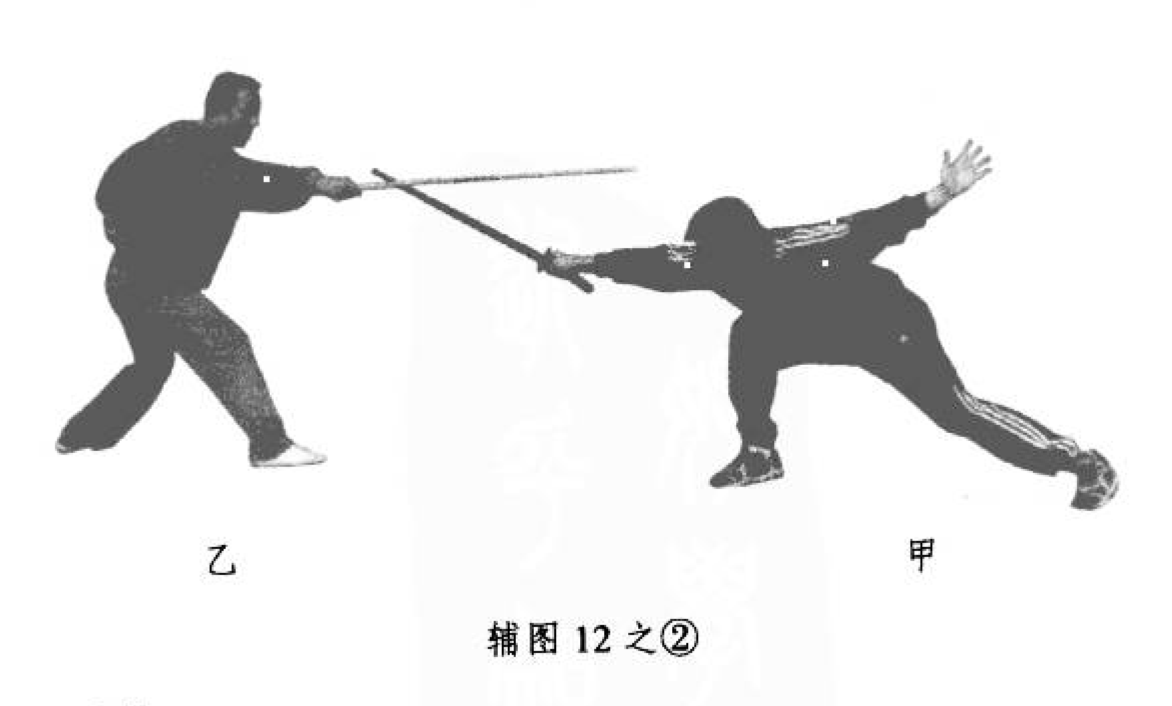
2. 正对靶练习：所谓正对靶者，即持设靶一方，以实战方向，正对对方，并将靶棍置于腰平部位，供对方攻击。设靶时，可用双手持靶棍，亦可单手持靶棍。此种靶位设置，更接近于实战双方的实际，它可供劈、点、剪、崩、挑、撩、砸、砍、缠等招法练习。初练时，先以单招(一劈或一点)为主，逐步进至复招(一劈一崩)、多招练习(如点一崩一劈)。其步法，先定步原地练习，待动作逐步规范、正确和熟练后，进而移动练习。做靶一方，主动进退，迫使对方调整距离，作出准确的反应。现举数例，以供参照。

(1)点一崩击法练习：甲乙双方，甲方持短兵做实战姿势；乙方以实战姿势持棍设靶，递棍靶于身前，高与腰平(辅图 12 之①)。甲方持短兵，在合理的实战距离间，向靶棍点击。点击

时，和靶棍略成斜面攻击(辅图 12 之②)。点击后，甲方上体收回至实战姿势。此势可单做，反复操习点击。待点击操练准确熟练后，甲方可由点转崩。按照组次数或限时练习后，甲乙双方交替试做。



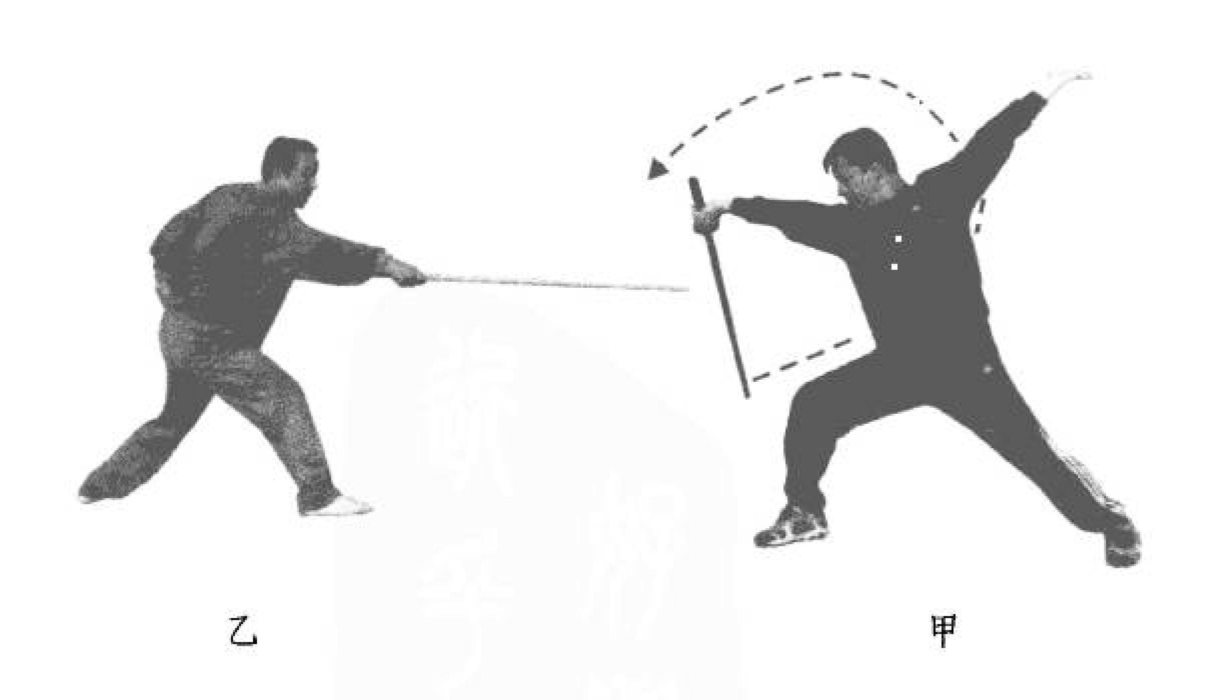
辅图 12 之①



辅图 12 之②

要点提示：①必须严格控制招法动作、要点，切不可为击靶而击靶；②保持正确而合理的距离，必要时可适当加大距离，逐步提高难度，对手垫靶时，可提示对方调整动作技术和距离。③先定步试做，待动作熟练后，可进行移步试做。移动时，关键在于递靶者的进退变化。④击靶可用短兵试做，也可采用与短兵长度相等的短棍试做，这样可以减少短兵的损耗，节约器材。使用短棍操练时，垫靶者注意勿被伤及前手。本书采用 1.5 米长度的靶棍，就是为了防止伤害事故的发生。当然，它还包含有进退转换的技术含义。

(2)左右劈击法练习：甲乙对方，甲方持短兵做实战姿势；乙方以实战姿势持棍设靶，递棍靶于身前，高与腰平。甲方持短兵，在合理的距离间向靶棍劈击，劈击时，短兵由内向外绕环成斜面攻击(辅图 13 之①②)。此势可单做，经反复操练，待

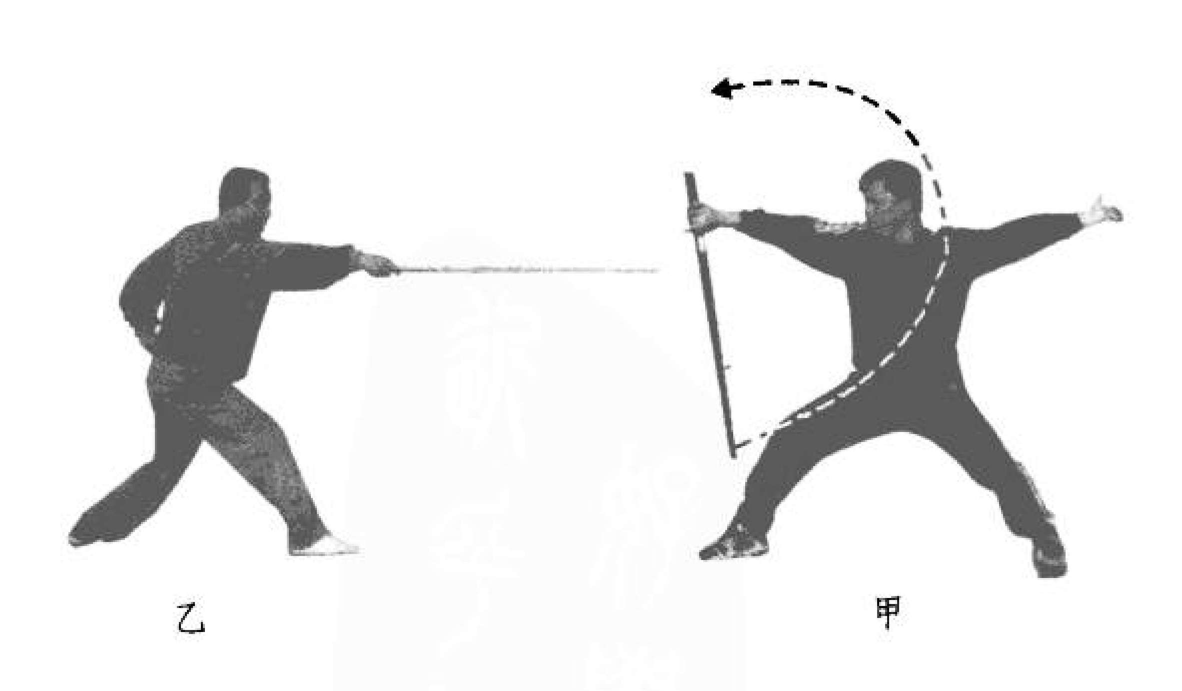


辅图 13 之①



辅图 13 之②

动作准确、熟练后，甲方可转左劈(辅图 14 之①②)。按照组次数或时限，甲乙双方交替试做。



辅图 14 之①





辅图 14 之②

要点提示：同①点一崩击练习法。

(3)内外剪腕法练习：预备姿势同本节(2)。

甲方持短兵由实战姿势向前向下，用短兵前端下侧剪击靶棍，剪击时悬腕上提，短兵前端向下，与靶棍形成交叉状，动作要陡然疾速，伸臂含胸(辅图 15 之①)。此势可单做，待动作准确、熟练后，甲方可转外剪腕击法(辅图 15 之②)。按组次数或时限，甲乙方交替试做。



辅图 15 之①



辅图 15 之②

要点提示：剪腕击法，关键在于提腕，短兵前端必须和对方形成交叉状。其它要点参照“(1)点一崩击练习”法。

(4)挑劈击法练习：预备姿势同上。

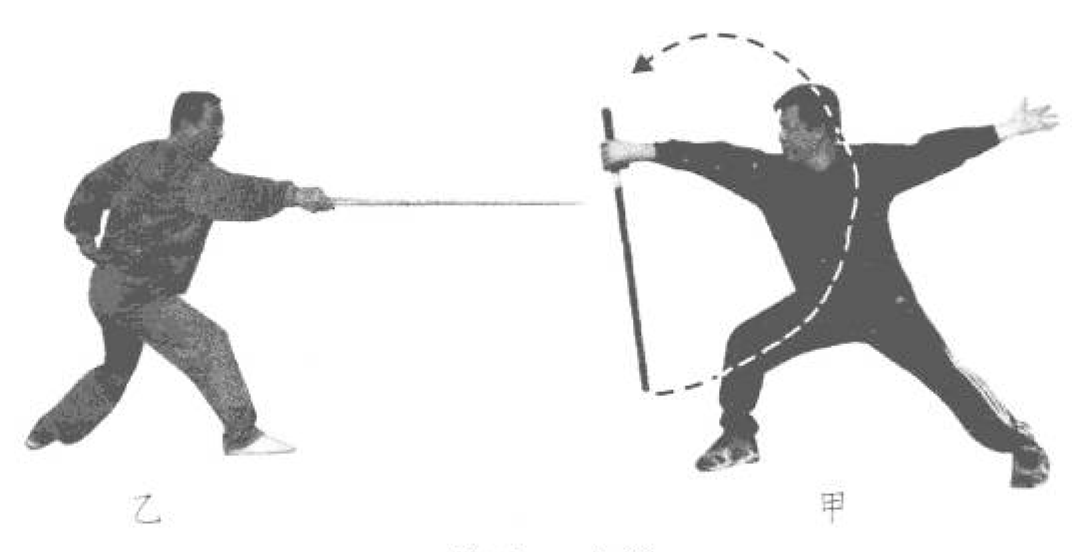
甲方持短兵由下向上直臂成斜面上挑靶棍(辅图 16 之①)。上挑时注意直臂斜面与靶棍成叉状上挑、前送；上体顺势上



辅图 16 之①



起。此势可单盘，待动作准确、熟练后，甲方可随即接环劈(辅图 16 之②③)。按照组次数或时限，甲乙方可交替试做。



辅图 16 之②



辅图 16 之③

要点提示：上挑时，注意伸臂前送；环劈时，注意以右手腕为轴，挥兵绕环劈击，动作疾速敏捷，切忌大抡大劈。

在正对靶练习中，还可以举出很多的练习方法，例如崩一

劈，点—挑，乃至点—崩—劈，挑—劈—剪等复招及多招盘练法、此处就不一一叙述了，愿短兵爱好者自学自练时，能够举一反三；教练员备课和组织训练时，可照例举，设计出更多的盘练方法。

3. 上下靶位设置：为使便于砍击招法得到盘练，设靶时，可将靶位上竖和下垂成斜面，以迎击对手砍击招法的练习。

(1)上靶位设置：甲方持短兵成实战姿势；乙方持棍上挑成斜面竖立，甲方持短兵由右向左拦腰横砍(辅图17之①②)，此为正砍击法。反之，甲方由左向右拦腰横砍为反砍(辅图17之③④)。这是上靶位设置。

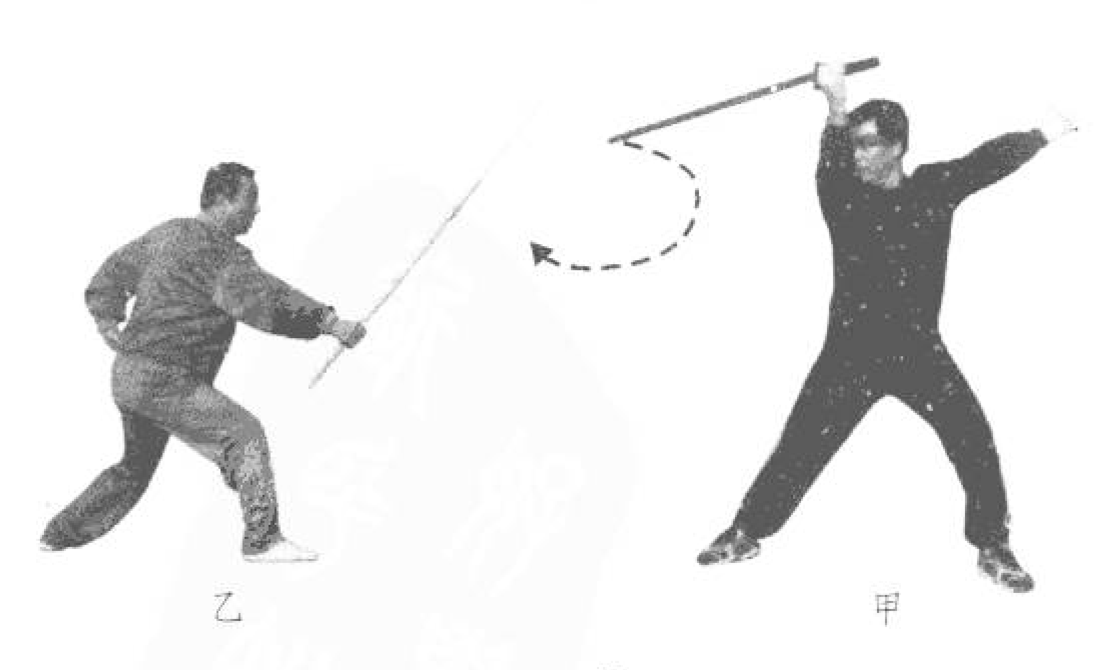


辅图 17 之①





辅图 17 之②

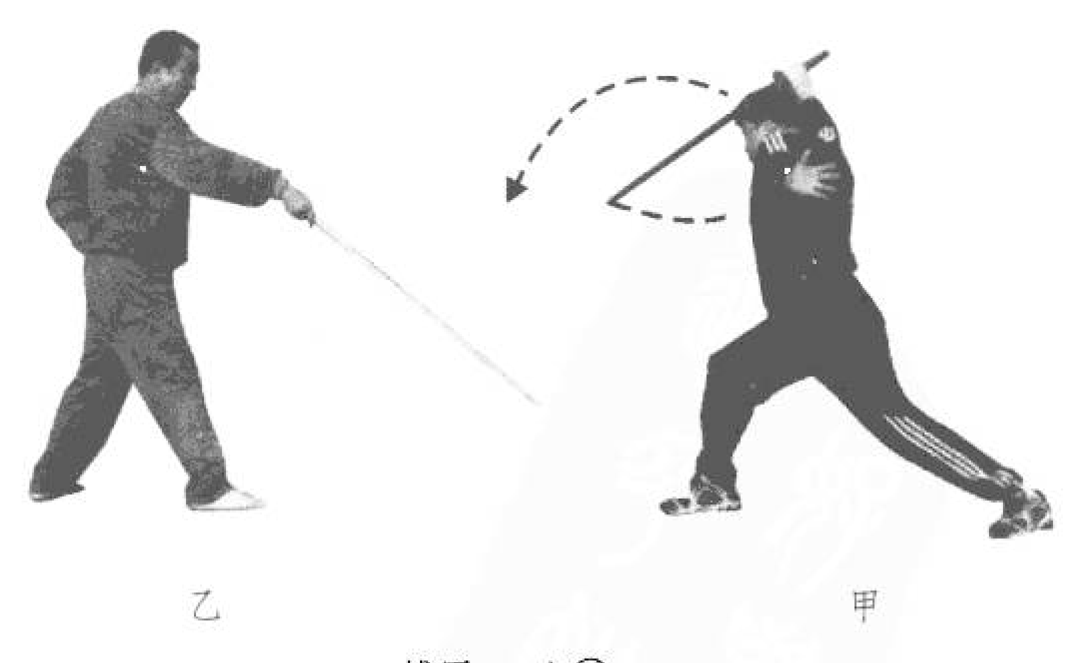


辅图 17 之③



辅图 17 之④

(2)下靶位设置：乙方持靶棍下垂成斜面设靶，甲方持短兵由右向左砍击乙方小腿，此为正砍腿击法(辅图 17 之⑤⑥)。



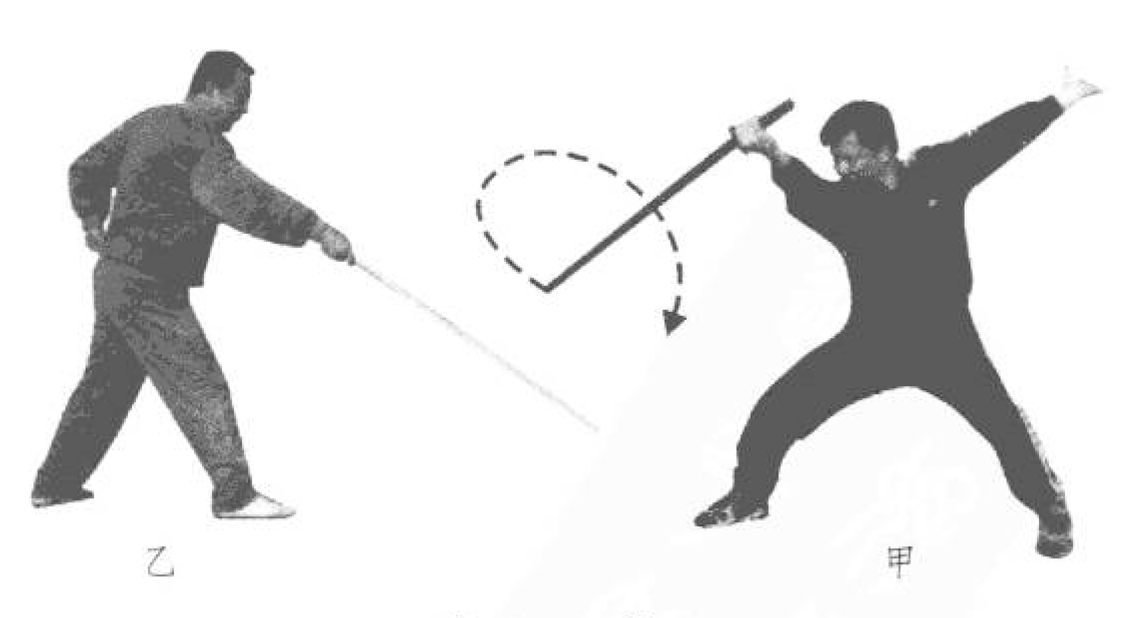
辅图 17 之⑤



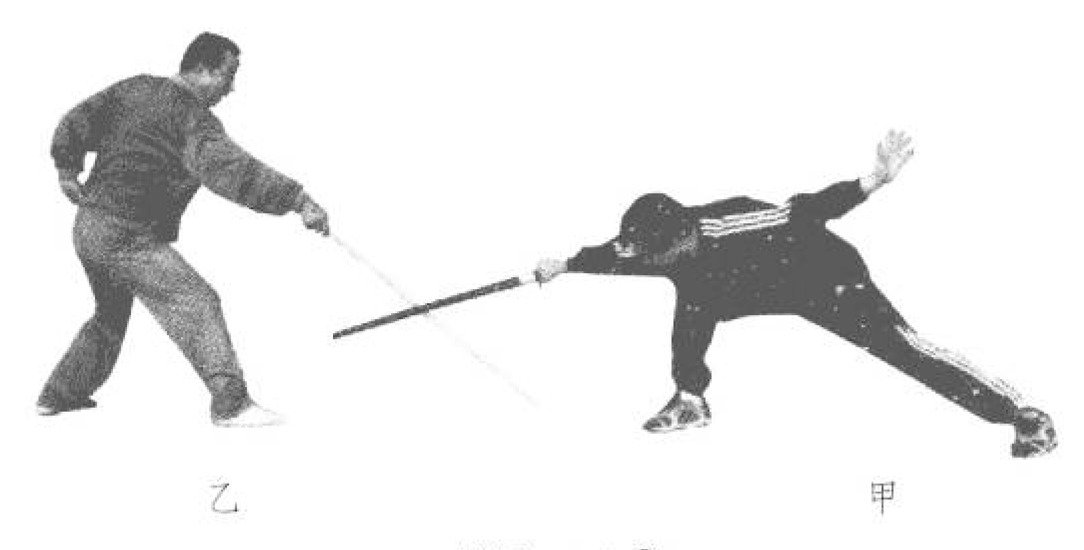


辅图 17 之⑥

反之，乙方动作不变，甲方由左向右反手横砍小腿，为反砍腿击法(辅图 17 之⑦⑧)。



辅图 17 之⑦



辅图 17 之⑧

要点提示：①拦腰横砍和砍击小腿，无论正砍，还是反砍，都是以横击直的招法。由于短兵走横，势必易于出现幅度大、线路长的弱点，故此，要求松腕，以腕为轴，加大转动速度，令其出其不意。②掌握好出手进攻的距离。对于距离的判断，应贯彻于整个短兵竞技之中，但在运用横击拦腰打腿的招法中，尤为重要。③设靶者，要正确设置靶位，并随时调整距离，以防伤及自己。进攻者，要随时观察对手的备靶状况。彼此间要以爱护对手为己任。

二、双手劈击法

运用双手剑法、双手刀法，在历史久远的中国刀剑法中，流传有绪，有本有源。它是中国以刀剑法为代表的短兵竞技(或称“运动”)中固有的特色，这是古今中外武坛熟知的事实，也是中国短兵刃武艺中所蕴藏的美。它别于国际击剑：只有单手，技法单调，直来直去的欧洲风格；更别于东瀛武士只有双手，而无单手，和直线进退的剑道。中国刀剑法，自古以来，既有单、双手，又有左右手互换的技法，这正是它底蕴之深和

内涵丰富的根本所在。至今流传于竞技套路中，剑也罢，刀也罢，也还保留着单双手并用，左右手交替的技术动作。尽管从技法上，它只侧重于演练，已失传统实用的含意，但这一形式依然存在。自1928年起，在历史不算太长，竞技不算频繁的短兵竞赛中，单双手并用，左右手交替，是其主要技法之一。记载“1953年全国民族形式体育表演比赛大会”的大型彩色记录片中的“马贤达与马颖达兄弟的短兵比赛”中，就有马贤达用换手剑攻击马颖达的镜头(此片目前尚存于电影档案馆)。笔者主张必须保留短兵竞技中的单双手并用、左右手交换的中国刀剑法特色，这是它的优势，亦是它不同于其它剑法的个性，更是它的高明之处和精妙之所在。再从技法广义上讲，“以正合，以奇胜”,奇正转换,奇正相生、相克,正是中国刀剑法,中国武艺精华之所在。望倡导者珍视它的存在,万不可因操作上的考虑,简单地仿效国际之潮流,而毁其长,求其短。

笔者在此对短兵单双手并用、左右手交替的打法特色多唠叨几句，是因为它正是笔者触及其技术训练时之所虑。吐内心之所忧，方可有心于直述其技法内容。兹将双手用法，择其主要技法分述于后，以供参照采用。

1. 双手劈击法：(此系设靶训练法)甲乙双方，乙方持靶棍瞄击甲方胸前部位，甲方向右上方上架乙方靶棍(辅图18之①)，乙方随即下转靶棍，递于甲方中盘部位，甲方双手持短兵向右下方劈击，与乙方靶棍成斜面交叉状(辅图18之②)。反之，甲方双手左架左劈(辅图18之③④)。

要点提示：①甲方借上架之时，后手前移，备用双手劈击。②双手下劈时，紧握短兵柄部，拧动短兵向下旋劈。此等用法，颇有力度，如用于劈击对手兵器，可使对手短兵脱手落地，或使对手短兵低头，取得进击对手的空间。甲方架劈时要

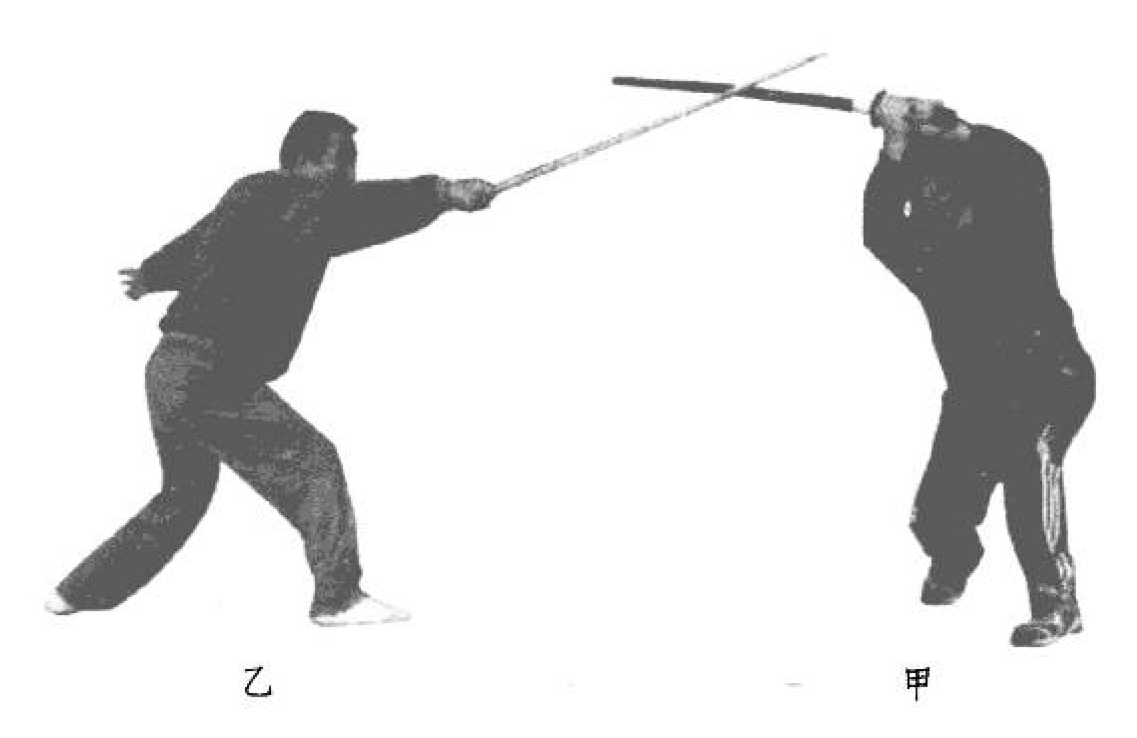


辅图 18 之①



辅图 18 之②





辅图 18 之③



辅图 18 之④

注意节奏；乙方递靶时、要注意准确、及时和到位。

(2)砍腿法：甲乙双方，乙方持靶棍设靶，甲方持短兵双手上架，随即向左向下砍击乙方小腿，两手合力砍击(辅图19之①②)。这是运用双手正手砍击腿法。反之，甲方挥兵向左上架，旋即双手合力砍击对手小腿(辅图19之③)。

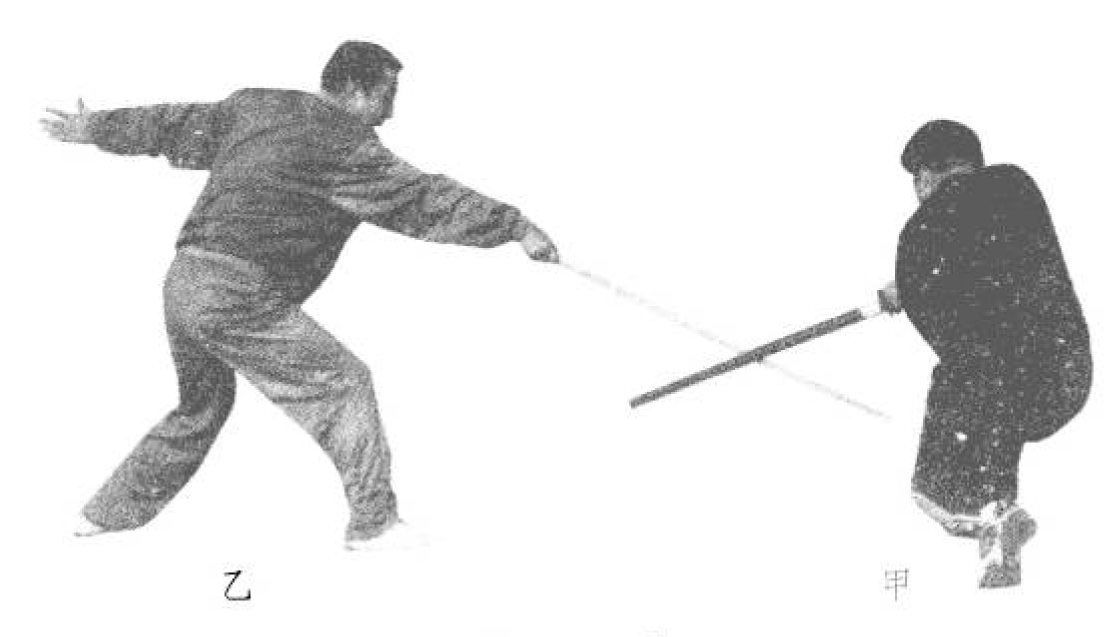
乙　　　　甲

辅图19之①

乙　　　　甲

辅图19之②





辅图 19 之③

要点提示：双手左右砍腿，后手(即左手)前附要敏捷自如，关键在于顺势跟进，两手相合，成一整劲。左右砍腿，也是正反砍腿，此等击法，颇具威力，用此招式，关键在于以力摧之，尤其用于击破对手架挡，使之挡不胜挡，以强攻夺招之势，击破对手防线，取得精神上的威慑力。

双手刀剑法的运用，还有很多形式，这里不再一一介绍。单双手之间，关键在于变换，变换得当，可挥其所长。如变换不甚得法则会弄巧成拙而被对手所乘。变换之道，在于诈敲斗引，真假虚实。

三、换手劈击法

短兵较斗，应以单手为主，但双手操兵劈击和左右手交替应用，也是不可或缺的。这是中国刀剑法中固有的技法内容，前文已有论及。短兵这一形制问世后，换手击法在其技术范畴中也一直存在并成为较技的表现形式之一。因此，它具有鲜明的传统色彩，绝非后人臆造。

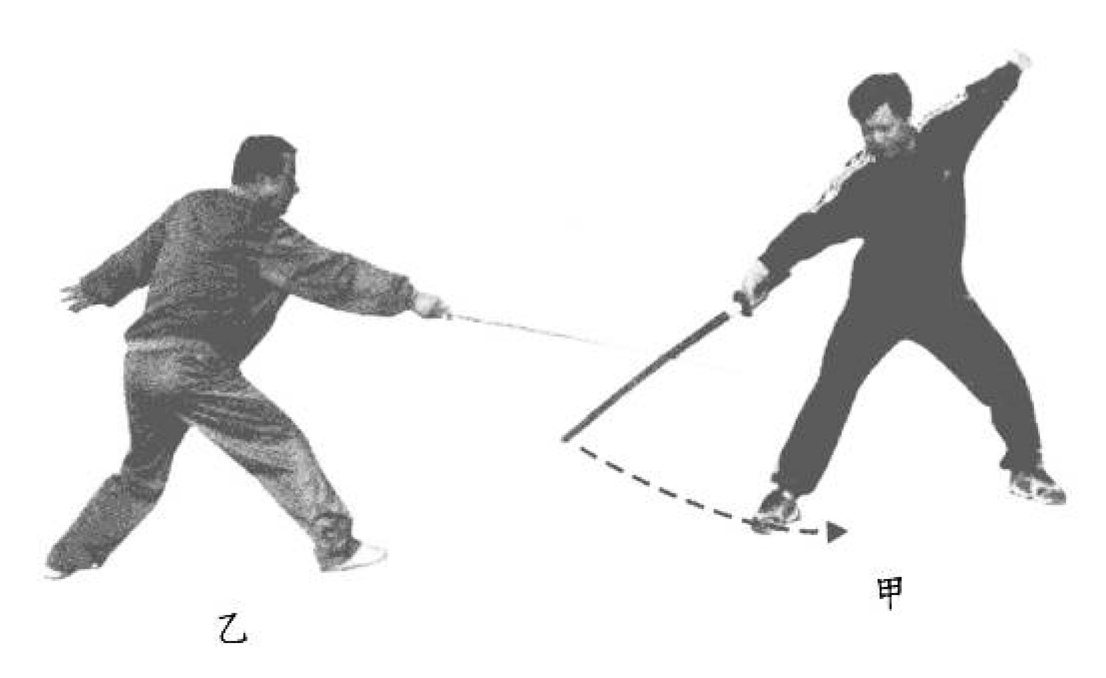
换手击法，在实战应用中，应是战术组合中的“异军”、“奇招”，即出奇之招，至于怎样组合?能否出奇，又可制胜，关键在于技法构成和训练熟练程度如何。换手，有其“先天”的不足，如换之不当，易为对手所逞。如果换手得法，训练有素，其效果则迥然相异。有此招与无此招，在战术变换、招法组成上结果会大不相同。

换手，并非招招可换，势势如意。应视其招法结构和在招法运用中是否合理，是否顺势或势顺，切不可在无所保护或无所备的情况下，任意为之，否则必遭失误和为对手所乘。欲出奇，换手击之，须夺对手精神，或以虚晃斗引，使其被诈，诱而换击，方可进而有成。换手与否，当以击可制敌，收可保身不被所击为前提、为原则。现兹举数例，以供参照。

1. 右劈换左劈：甲乙双方，乙方持棍设靶，高与中平；甲方向乙方靶棍由上向下向左略成斜面劈击，顺势将短兵向左侧后抡带交于左手，乙方接势微向后卸半步。甲方上左步，同时左手接握短兵由后向前成斜面向下抡劈(辅图 20 之①②③④⑤)。



辅图 20 之①

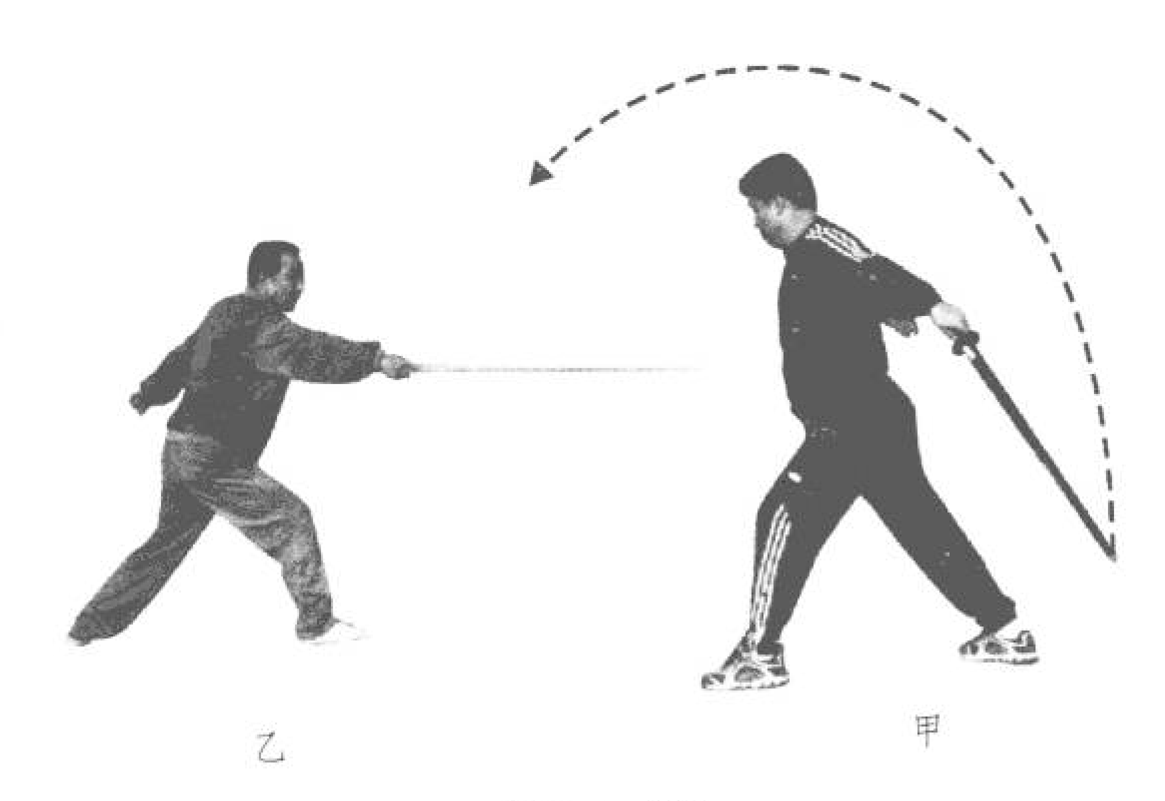


辅图 20 之②



辅图 20 之③





辅图 20 之④

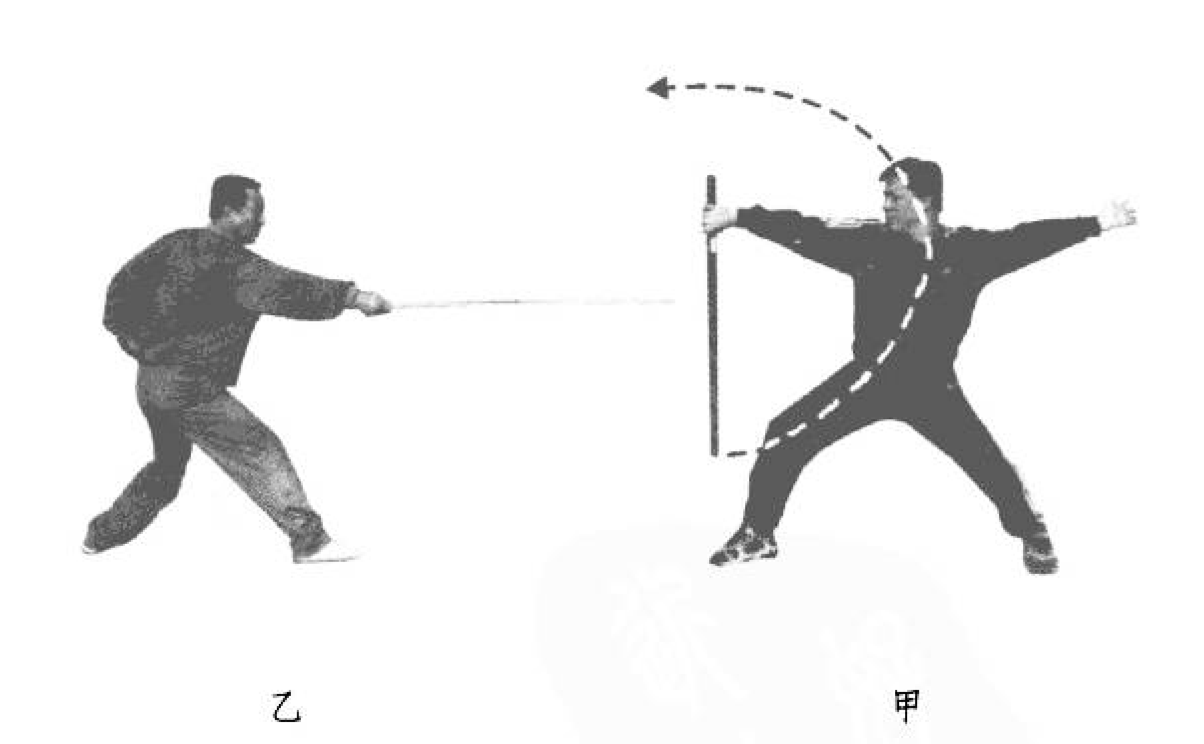


辅图 20 之⑤



要点提示：右手抡劈，换交左手抡劈与上左步同时起动，上下相合，同时完成，是一整劲。右劈气势要大，猛击对手，但在劈击之中，实中含虚，惊动对手后撤，令对手在当撤不及之时，以左手出奇袭击。在此击法中，一是抓住对手旧力已过，新力未生之际的夹缝击之；二是劈击欲换手时，虚实、真伪要用之巧妙，即遇实则虚，遇虚则实，随机而应。万不可程式化和教条式的应对。

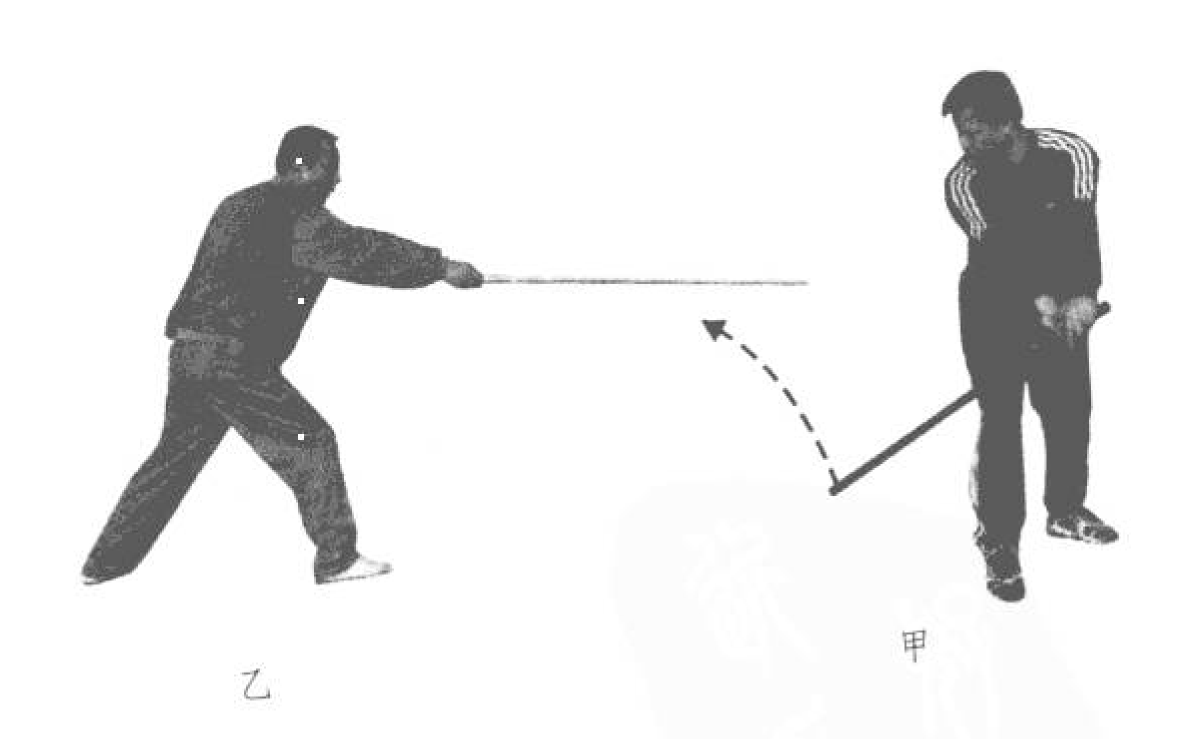
2. 右劈换左挑：甲乙双方，乙方持棍设靶，高与中平；甲方向乙方靶棍由上向下向右略成斜面旋劈，顺势将短兵后带，左手接握兵柄，同时甲方右步上提准备后撤；动作不停，甲方后撤，左臂持短兵直臂上挑。撤步与上挑，同时起动，同时完成，成一整劲(辅图 21 之①②③④)。



辅图 21 之①

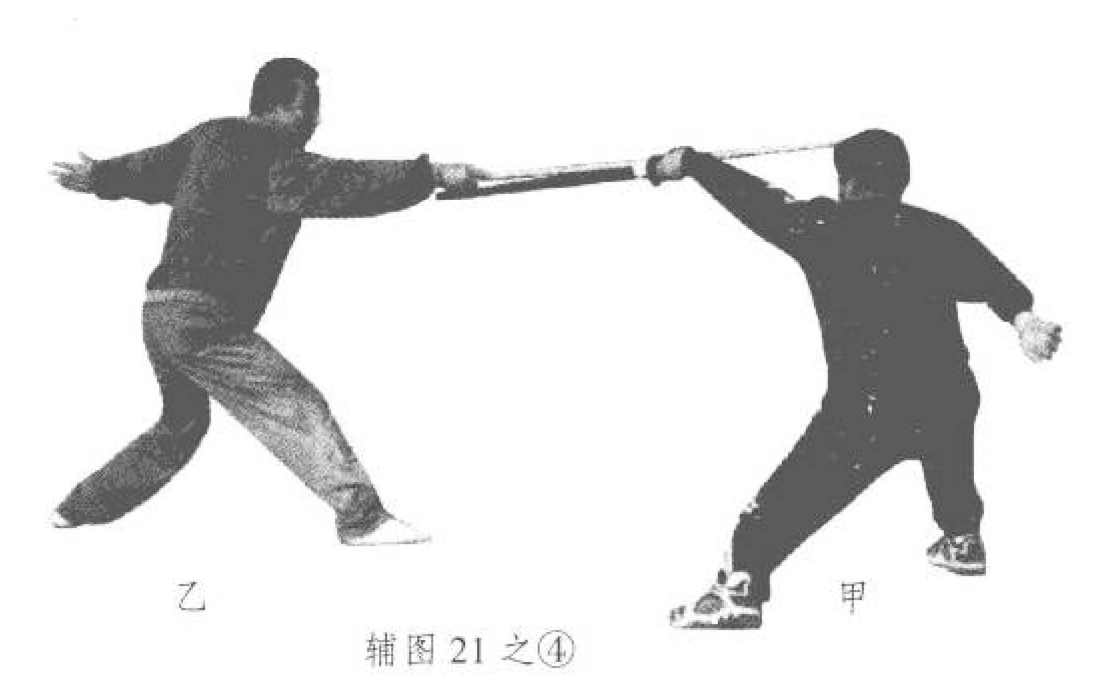


辅图 21 之②



辅图 21 之③

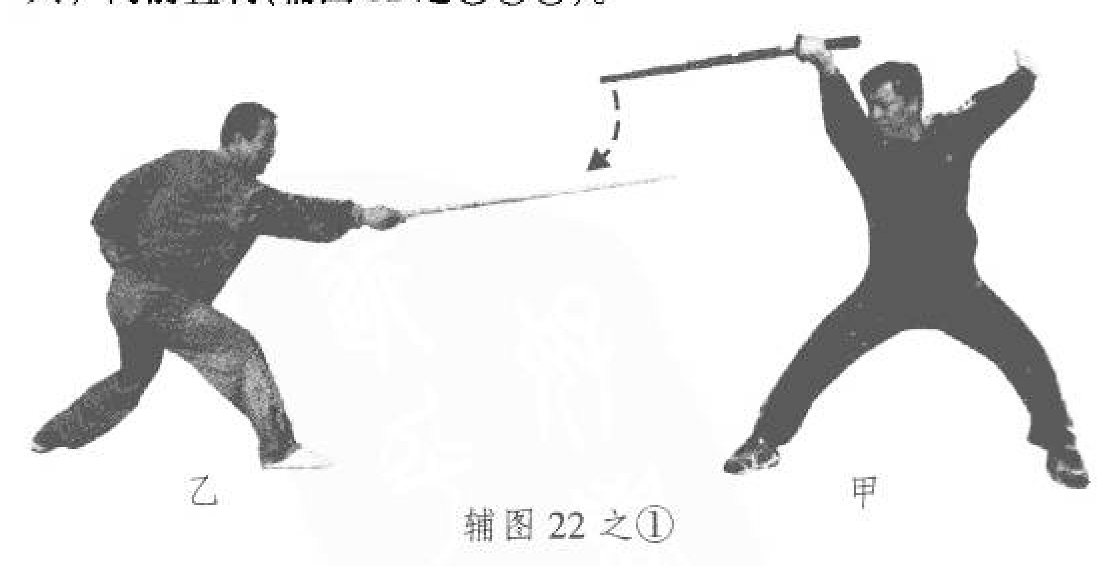




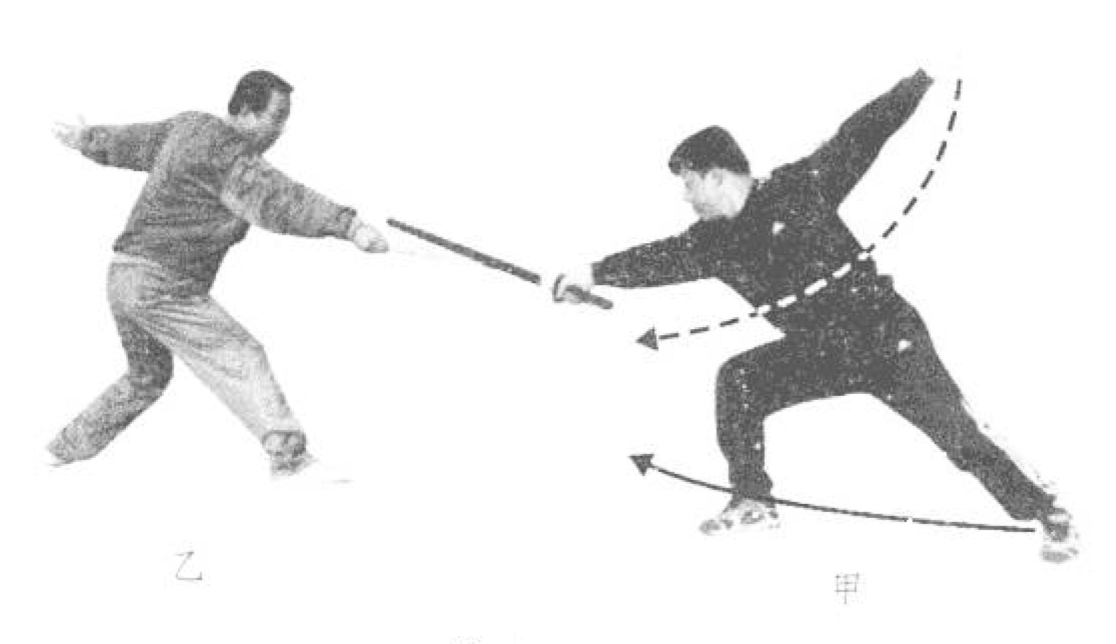
辅图 21 之④

要点提示：由劈击进攻转后撤上挑，颇具埋伏式的战术效应。进转而退，内藏一招换手剑，也属阴阳转换。如运用得当，其妙无穷。此处一劈，具有佯攻性质，撤步一挑，实属“打二手”的招法形态。希望练习者、竞技手能深明其妙。

3. 右劈换左刺：甲乙双方，乙方持棍设靶，高与中平；甲方向乙方靶棍由上向下成斜面劈击，顺势进左步，左手接握短兵，向前直刺(辅图 22 之①②③)。



辅图 22 之①



辅图 22 之②



辅图 22 之③



要点提示：同1、2。

换手技法在竞技上，在未经严格训练，其技法又未达到十分娴熟的程度时，一般应慎用之。任何换手的一刹间，哪怕是十分之一秒的间隙，都会出现失去门户，给对手以所乘之机。当然，如果训练有素，又得心应手，它则是一支奇兵。相比之下，有这一“奇兵”与无这一“奇兵”，在技能上差异是很大的。尤其处在决战决胜时刻，更是非同小可。

第三节　击移动靶训练法

“击移动靶训练法”是通过击打不同大小的球，以球做靶进行训练。它更直接地溶入在移动中，捕捉活的目标，这一目标的变化常是变幻莫测的，它比面对的剑手所呈现的可攻击目标，更小更快。面对这一目标进行训练，对于增进反应能力，加大力度和进退闪展的移动速度，更独具实效，操习它所获得的技能，与直接实战无异。所以说，此法其妙无穷。

击球时，对球的选择，易先用大球，如用排球、足球均可；后用小球，如用网球、小皮球皆可。但在选用球时，球充气要足，弹性要好。面对不同的球，应用十分规范和正确的方法击球。大球可在增加准确性的基础上，主练大劈大砍的技法，提高挥击力度。小球，主要是更高一层地操习反应能力和命中率。在训练时，视小球为对手的手腕，如能连续不断的以规范技术，在正确的距离内连连击中，这一技能在实战中以点、剪、崩、刺等招法攻击对手的手腕，将可达到百发百中，或是十发九中、八中的命中率。击中，不单单是准确度的问题，其中反应能力、步法和招法的规范技能等等，都寓于一体。笔者在青年时代，在缺乏教练的情况下，琢磨出本章所述的击靶、击球等专门

性辅助训练方法，经过自我训练，收益匪浅。在后来漫长的教学过程中，又逐步使其完备。短兵，是一项历史久远的古老项目，但从兵刃形制发展成为当今的短兵器材，并以民族形式的竞技项目面世，它又是一项新型的、年轻的项目。加之半个多世纪以来，在短兵运动的发展进程中，时兴时辍，始终未能形成规模，故在教学、训练中，又没有形成它应有的教程、教法和训练体系。甚至在其自身的基础建设等方面，在某种程度上，尚属空白。

将运用移动靶训练法，分述于后，以启后学。

一、大球靶训练法

以排球（或足球）或小足球做靶，运用短兵（或用与短兵长度相等的短棍）以规范而正确的进攻招式攻击球靶，在击打中，应对球的上下、前后、左右的跳动，伺机反应，准确打击。同时，脚下步法应随球而动，始终保持正确的进退距离。

1. 点击击球法：预备动作，由实战姿势开始，拉开正确的攻击距离，向跳动的球进行点击（辅图 23 之①②）。待球上弹或下落反弹时，连续点击。



辅图 23 之①



辅图 23 之②

要点提示:①注意正确的攻击距离。所谓“正确”的距离,就是在伸臂探出后,方可击中的距离。②严格使用正确的攻击招法,切不可为击球而击球。同时,注意在击球时调整和检验自身的动作规范。③击大球时,在训练反应能力的同时,注意击法力度。④注意步法移动,见机而发,进进退退运用自如,使之上下相随,三体(上、中、下)同功。武术谚语中所称“三盘六合”者,正是此意。

2. 点一崩击球法:预备动作,由实战姿势开始,同上动,拉开正确的进攻距离,先点击跳动球,继而由下向上崩击球的下方(辅图 24 之①②③)。

要点提示:同 1。但在上崩时,注意手腕下沉,力点集中于短兵前端。



辅图 24 之①



辅图 24 之②





辅图 24 之③

3. 内外剪腕击球法：预备动作，由实战姿势开始。手腕上提，小臂内旋，用短兵前端内侧击球为内剪腕（辅图 25 之①②）。小臂外旋，手腕上提，用短兵前端外侧击球，为外剪腕（辅图 25 之③④）。

要点提示：同 1。注意先以一种剪腕操习，待一种（内或外）击



辅图 25 之①



辅图 25 之②



辅图 25 之③



辅图 25 之④

法掌握准确、熟练后，再更换另一种剪腕操练之。待内外剪腕击法均已掌握后，亦可交替训练。同时，也可掺和上崩、上挑、反撩等由下向上的击法。切不可在单个招法尚不准确的情况下，掺和其它招法，以免顾此失彼，影响正确招法的形成。切！切！

4. 直劈、环劈击球法：预备动作，由实战姿势开始。

(1) 直劈：正面劈击靶球，当球回落或反弹到适当高度时，连续劈击(辅 26 之①②)。

(2) 环劈(即绕环劈)，短兵经体内左侧划圆向前劈击者，为内环劈(辅图 26 之③④⑤)；短兵经体外侧划圆向前劈击者，为外环劈(辅图 26 之⑥⑦⑧)。

要点提示：同 1。劈击属大开大合的进攻招法。直劈时，注意劈击力点，当在短兵中端以前部位，发力以腕为轴，伸臂松肩，侧身前探，务求放长击远；绕环劈时，更要以腕为轴，加大转动速度，



辅图 26 之①



辅图 26 之②





辅图 26 之③



辅图 26 之④

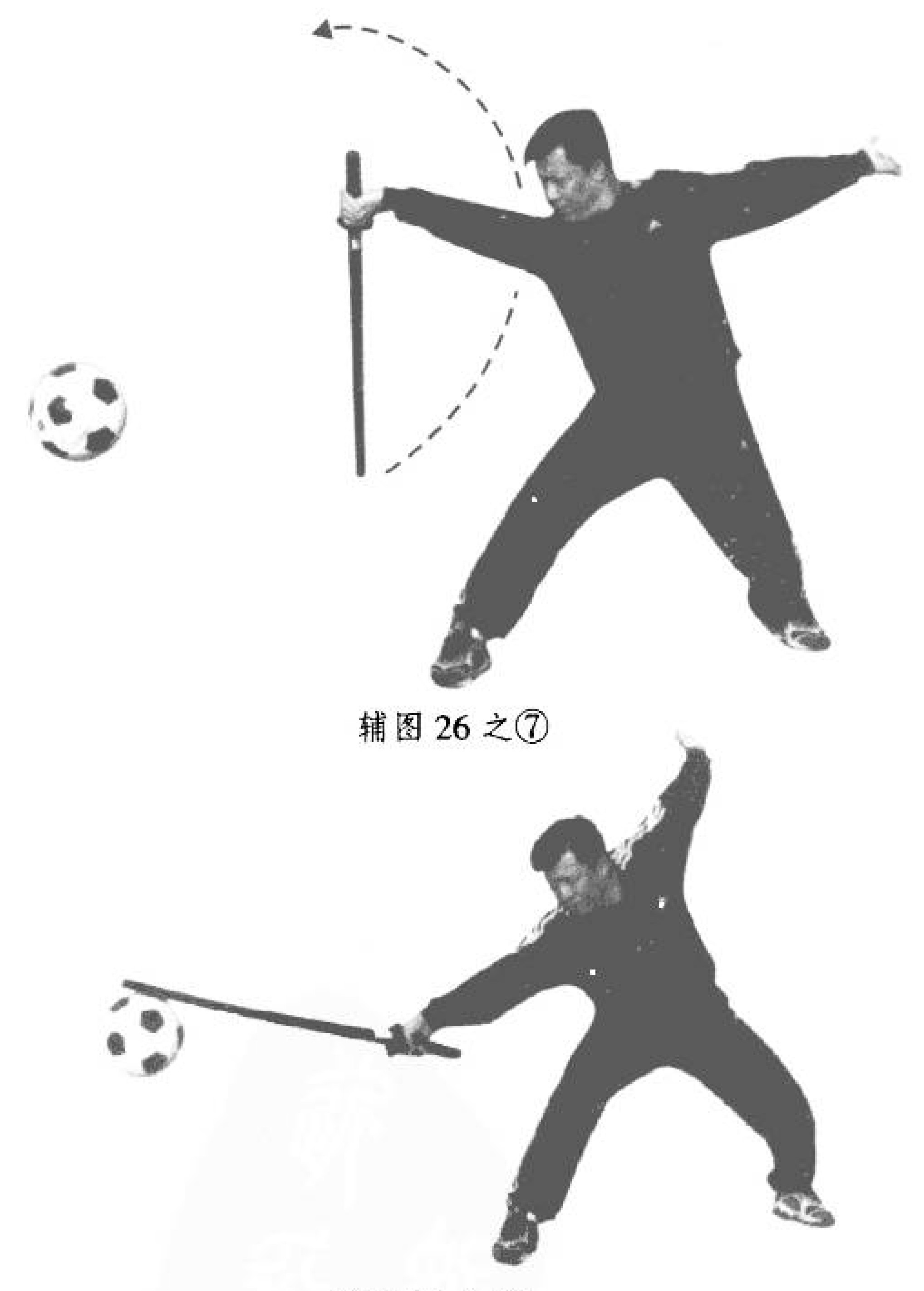


辅图 26 之⑤



辅图 26 之⑥





辅图 26 之⑦

辅图 26 之⑧

以陡然之势，倏忽突发，以出其不意之势，使之对手失备。反之，绕环迟缓，动作幅度偏大，易被对方所乘。

5. 正反砍击击球法：预备动作，由实战姿势开始。

(1)正砍：短兵由右向左横平砍击球靶，为正砍(辅图27之①②③)。



辅图27之①



辅图27之②

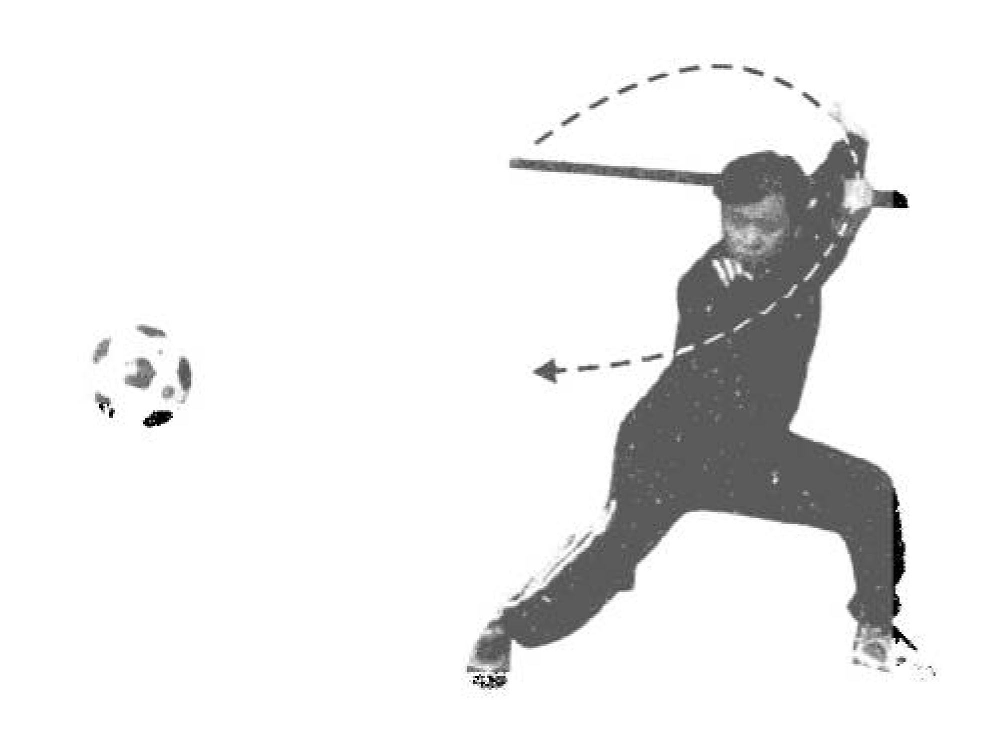


辅图 27 之③

(2)反砍:短兵由左向右横平砍击球靶,为反砍(辅图 27 之④⑤⑥)。



辅图 27 之④



辅图 27 之⑤



辅图 27 之⑥



要点提示：在参照1的要点外，注意正反砍击是横击法，在击球时，无法连击，只可一次性的击靶，然后再将球拣回，重新开始，往返较费时费事。所以，在操练砍击时，可用悬吊于身前的靶球为宜，这样可增加练习次数，也免去拣球之劳。运用悬吊靶球操练时，可做一侧砍击，也可正反交替操习。

6. 刺击击球法：预备动作，由实战姿势开始，拉开适当的距离，刺击上弹或下落的球(辅图28之①②)。为了加大和加密训练次数，可由教练或同伴抛球刺击。如有悬吊球架，刺、砍等招法可独自进行训练。



辅图28之①



辅图 28 之②

要点提示：在参照 1 的要点基础上，在操练刺的招法时，特别注意拉开合适的距离，尔后发剑直刺，如此方可符合实战要求。刺的技术关键在于求准，“见缝插针”，即有一缝之隙，便可攻入。剑法之刺，与枪法之扎无异，刺是攻击性最强的招法，在某种意义上，也是最有效、最难防范的进攻性招法。

二、击小球靶训练法

小球者，是以网球、小皮球做靶，运用短兵中点、剪、崩、劈、砍、撩、刺等进攻性招法，击打具有弹性，且在急速运动中的目标。捕捉这一目标，而且能连发数剑，剑剑命中，对于提高反应能力，强化提高命中率和准确性，有特殊的功效。小球在接受不同的击力后，反弹的速度、方向大不相同，运用这一手段进行训练，它在某种程度上超乎应对对手的反应。采用小球做靶训练的手段、方法和形式都与大球相同，此处不再赘述（参见辅图 29 之①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩）。需要加以说明的是，无论大球或小球，进行做靶训练时，既可个人以一兵一球，也可两人一球进行训练。



辅图 29 之①　点击法



辅图 29 之②　崩击法



辅图 29 之③　内剪腕



辅图 29 之④　外剪腕





辅图 29 之⑤　环劈法



辅图 29 之⑥　环劈法



辅图 29 之⑦　外砍法



辅图 29 之⑧　外砍法





辅图 29 之⑨　直刺法

要点提示：击移动靶标的训练手段，须严格遵循以下原则进行训练，方可达到事半功倍的训练效果。①选择好场地和球的质量。场地须平坦坚硬，活动范围较广；球的质量，须气足富有弹性。②每一击发，都由正确的实战姿势开始，并在击打过程中，时刻保持实战姿势不变。训练时，虽面对球靶，但以面临大敌、强手的意念和态势对待之，绝不可以儿戏之势面对击靶。③调整好进攻击靶的距离，距离不当，宁可收兵再发。尤其是在过近的距离间，击中目标，可视为动作失误，必须立即纠正，以弃自欺。④每发一剑，应严格遵守技术要求，宁可击靶失误，击而不中，也不能丝毫改变技术要求，否则，适得其反。击靶本身，也包含着矫正技术动作，强化技术要求的作用。它不仅仅是提高反应能力，更是练就高命中率和高准确度。⑤在保持正确的实战姿势的基础上，步法

的敏捷、移动,也是提高技术的关键之一。被击打的靶位、目标是移动的,有时是不规则的移动,为了准确而有效地捕捉目标,进进退退,左闪右展,任其应变,全在步法的灵活与否上。移动目标的击靶训练,对于提高步法的活便、应对能力,也是十分有效的手段之一。切不可忽视。

以上诸点,它可称之为"击靶训练法则",运动员自学、自练、自训和教练员、教师主导教学与训练,都要严格遵守这些法则,在此法则的规范下,方可显出击移动靶的特殊功效。如偏离以上法则,即便运用此手段进行训练,也必将堕入儿戏之中,难以收到应有的效能。同时,如偏离正确技术规范,必将衍生出一些错误动作。破坏和解除一些错误的技术定型,要比建立一个正确的技术定型,不知要难多少倍。综观整个运动界,不知有多少错误技术定型因无法根除,而毁了多少热衷于运动事业的选手,又由于错误技术定型而致使其无法使技术步入巅峰,造成半途而废。尤其是在对抗性项目的竞技征途上,又有多少人由于技术上的某些瑕疵而丢失魁冠,以致抱憾终生,所以不可不重视。

三、击悬垂球靶训练法

击悬垂球靶,就是设置框架,将球用绳垂吊于一定高度,这一高度可根据习练者的身高,悬吊于与胸腹平高度为宜,球与球之间以相间 1.5 米左右为度,其依据,应以平行之间、互不相扰为原则。练习时,可一球一人,也可相对而练,两人一球。

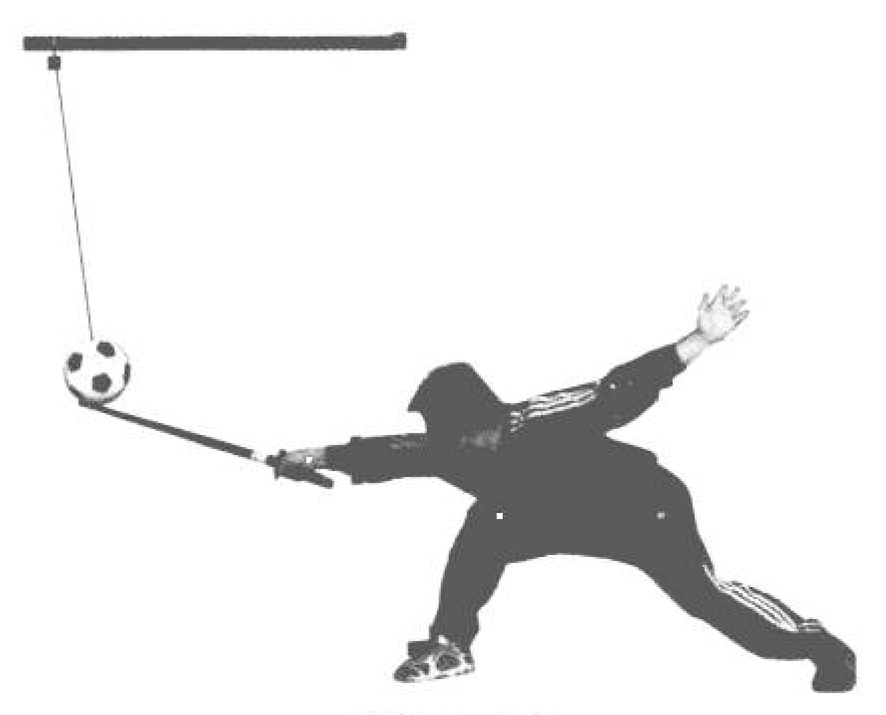
下面列举几例,以供参考。

1. 点、崩练习法(辅图 30 之①②③);



辅图 30 之①

辅图 30 之②



辅图 30 之③

2. 外剪腕法(辅图 30 之④);

3. 直刺法(辅图 30 之⑤);



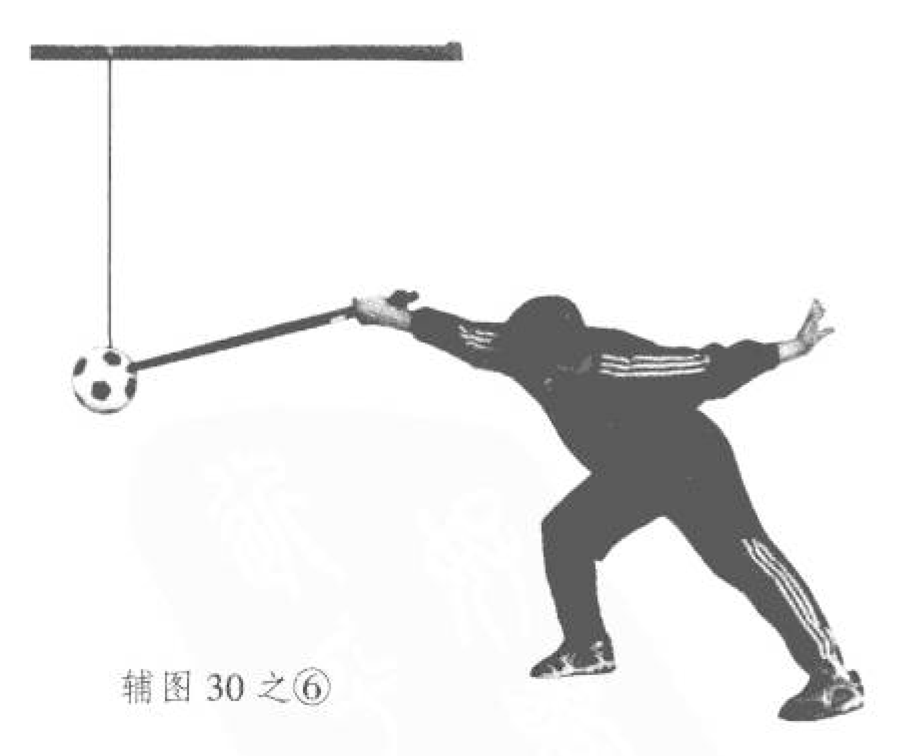
辅图 30 之④



辅图 30 之⑤

4. 内、外斜刺法(辅图 30 之⑥⑦);

5. 小球击靶法与大球相同,参见辅图 30 之⑧⑨⑩⑪。



辅图 30 之⑥

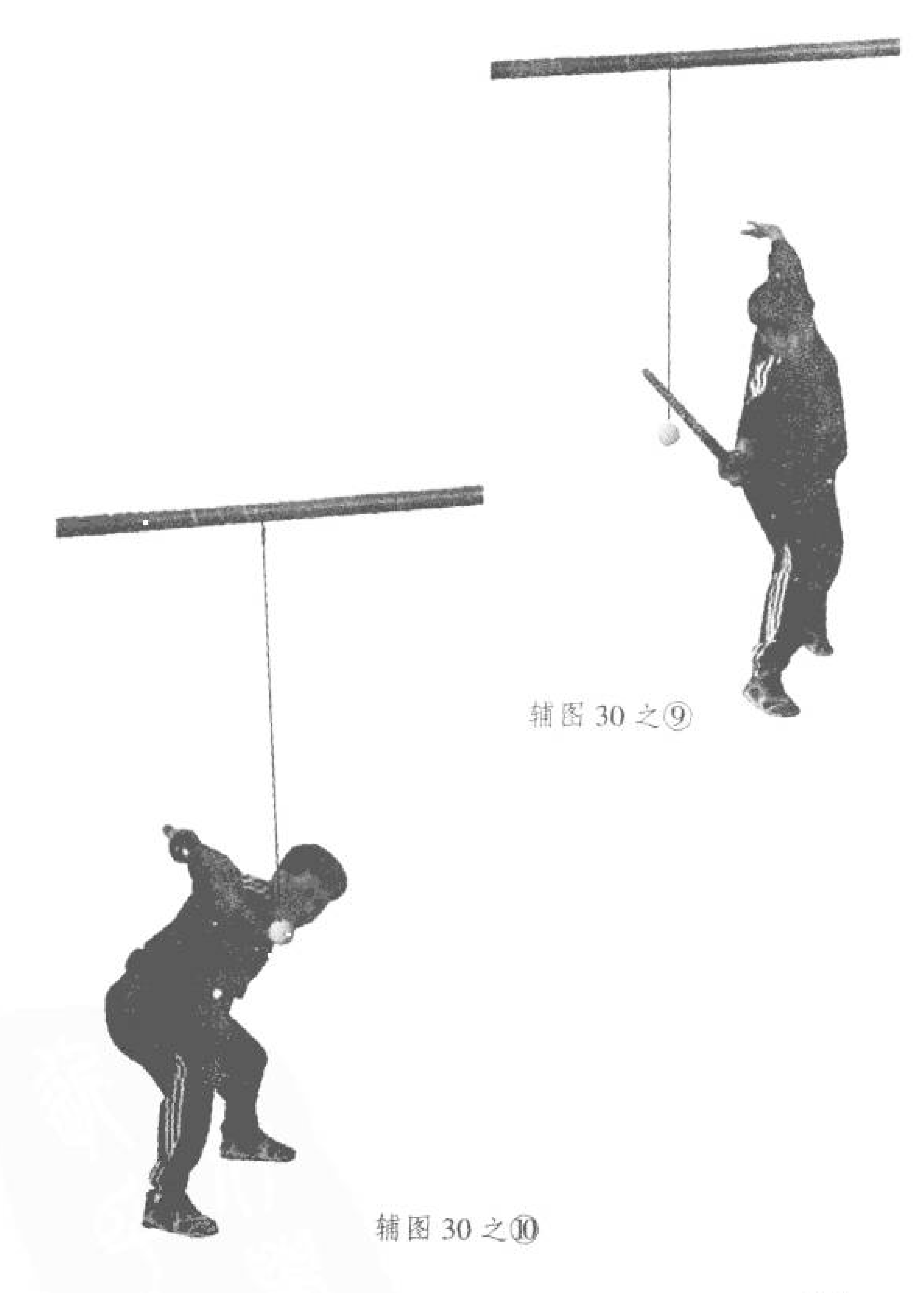


辅图 30 之⑦



辅图 30 之⑧





辅图 30 之⑨

辅图 30 之⑩



辅图 30 之⑪

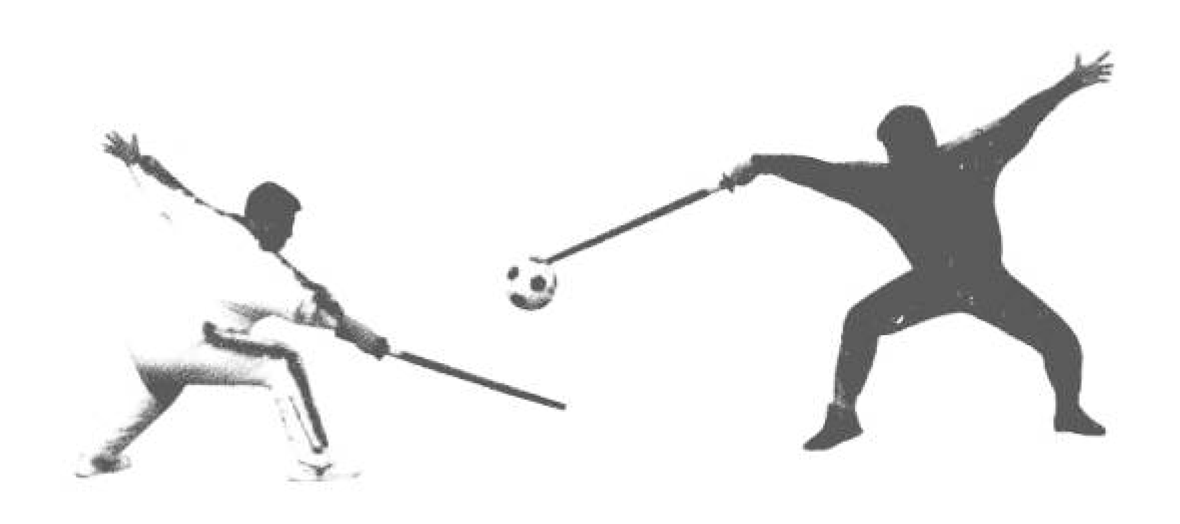
6. 双人击球法：大球与小球击法相同，小球击法可参见大球图解（辅图 31 之①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩）。双人习练，必须在个人单练达到一定基础后，方可进行。否则，击不起来，徒劳而无效益。双人初练时，可预设击法，待技法熟练后，方可随意使用各种击法。

练习方法与“二”所述相同

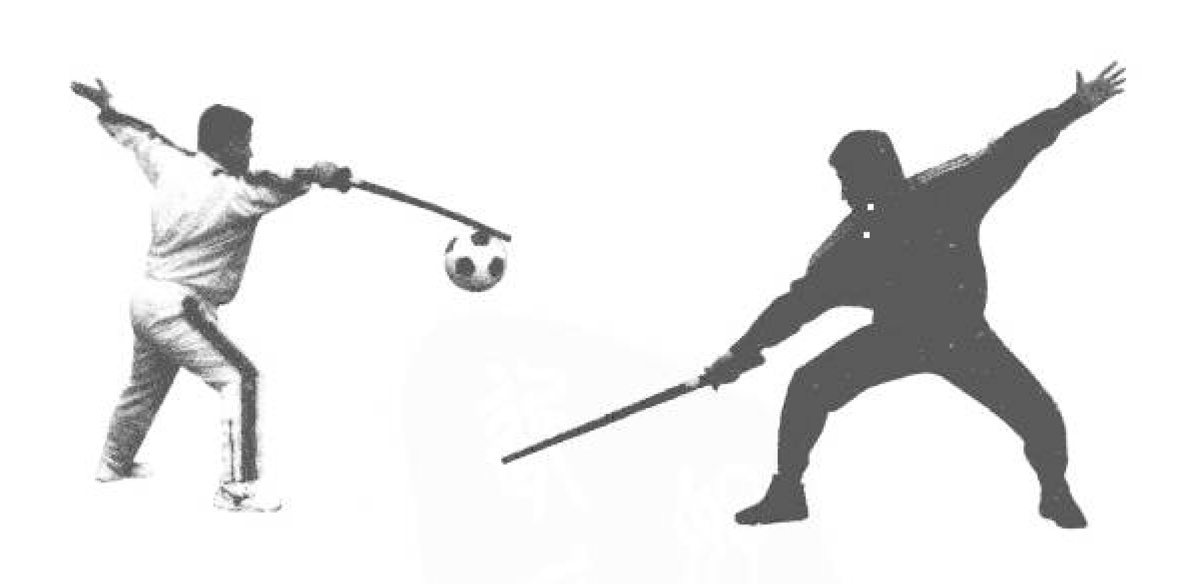
要点提示：与“二”的要点提示相同。

运用吊球训练法，其悬吊球靶的绳索，用一般较坚韧的线制、尼龙制的均可，也可用富有弹性的橡胶绳或橡皮筋绳，采用此等绳索，可加大悬球的弹性变化，更具有活动性，对于习练者捕捉目标，提高反应能力，更具有灵活性和敏捷性。

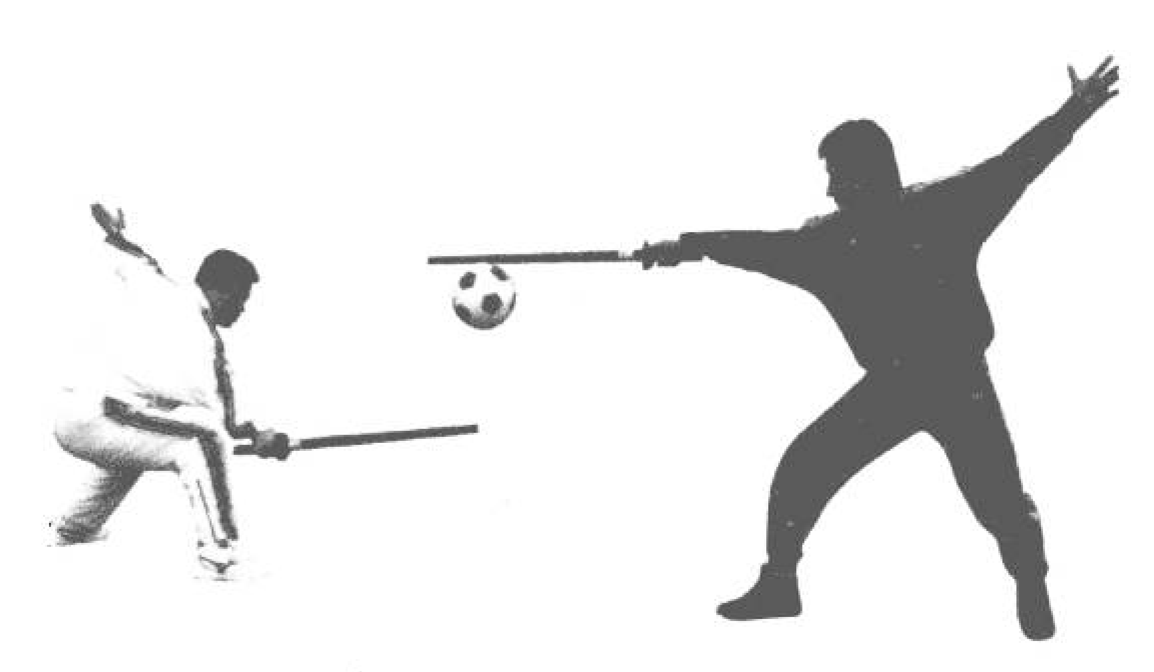




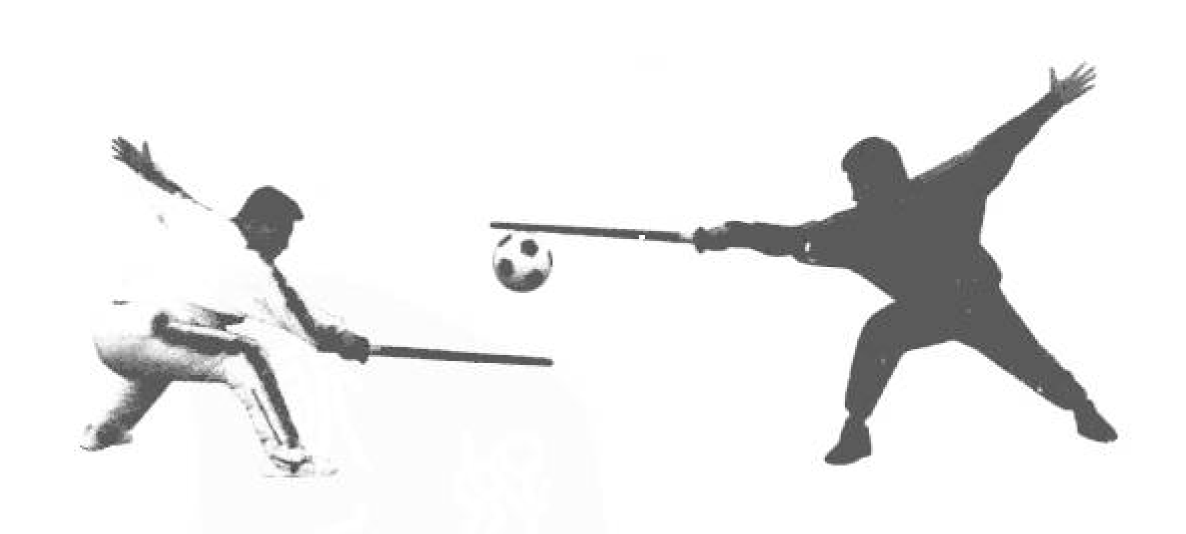
辅图 31 之① 两人点一崩



辅图 31 之② 两人点一崩



辅图 31 之③　两人劈—挑



辅图 31 之④　两人劈—挑





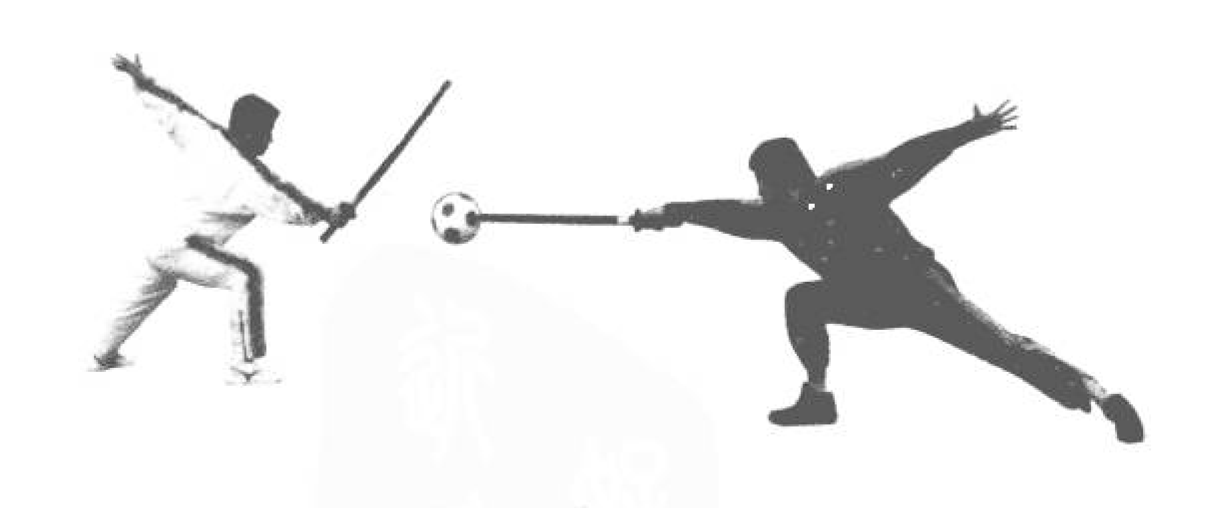
辅图 31 之⑤ 两人互劈



辅图 31 之⑥ 两人反砍—挑



辅图 31 之⑦　两人正砍—刺

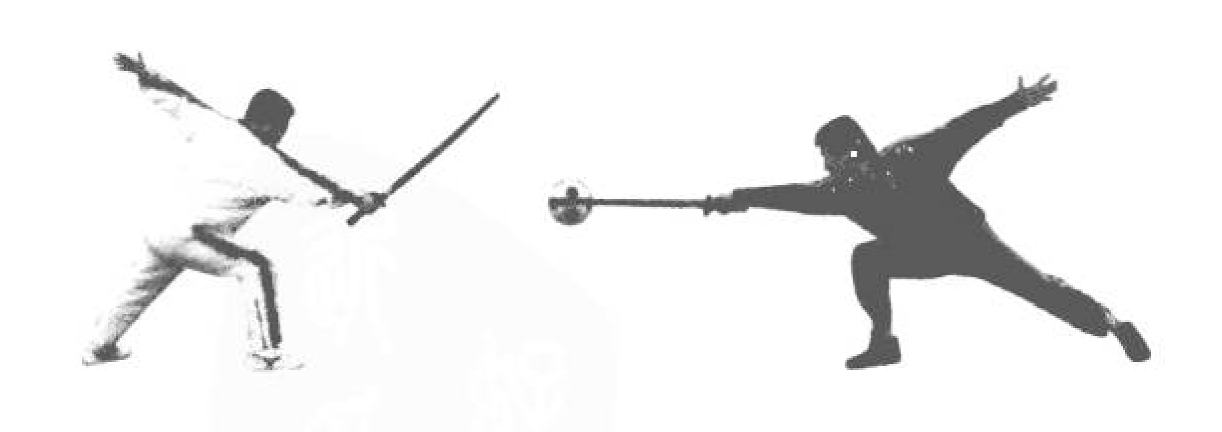


辅图 31 之⑧　两人劈—刺





辅图 31 之⑨　两人斜刺—挑



辅图 31 之⑩　两人反砍—劈

第十一章

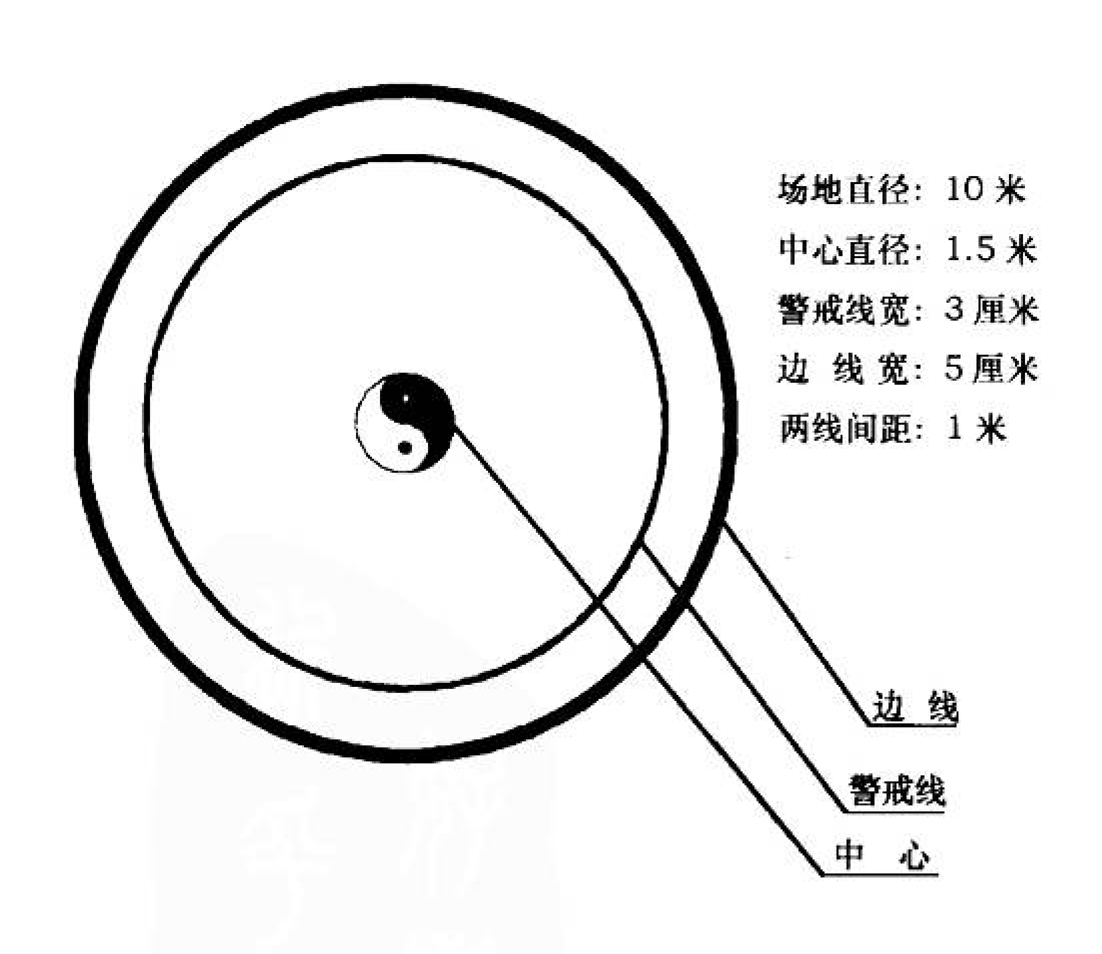
场地与器材

短兵竞赛，虽断断续续地进行了近一个世纪，由于这一竞赛始终未纳入国家的大型正式竞赛序列，因此它在场地与器材上，尚不甚完备。即使是民国时期以中央国术馆、国体校为基地的短兵竞赛，在场地与器材规格上，也处于探索阶段。新中国成立后，1951 年、1952 年的天津比赛，1953 年春的华北比赛和秋季进行的全国比赛，在场地、器材诸方面，也缺乏统一性，常常是因地、因赛而异。尤其在场地设置、器材规格等方面，缺少统一的规则和相应的制式。在当今的体育竞技科学化、现代化的时代，短兵作为一项既具民族传统的技术内涵，又具现代竞技形式的项目展现在体育竞技的大潮之中，它的场地、器材等诸方面，应规则化、规范化，以便于更为广泛地实施短兵竞技，使短兵技能普及化。其中，确立它的规范，应根据技术特点、实战所需的竞技实践为依据。当然，任何一项竞技运动，它的技术、竞技规则、场地器材，乃至裁判法等等，都不是一蹴而就，或一成不变的。它必然在不断实战、竞技的进程中，被加以修订和完善。自然，这一发展、演变和改进的

进程，都是以技术发展和竞技实践为基础的，绝非长官意志和行政命令所致。笔者根据解放前后短兵竞赛的历程和亲身经历的赛事，提出场地与器材之拙见，供短兵爱好者和有关方面参考。

第一节　竞赛场地

场地应为圆形，可平地设置，也可置台设立。其规格如下：



场地图(1:70)

一、平地设置

1. 圆形（见场地图）。

2. 直径以10米为宜。

3. 边线：线宽5厘米，白色。

4. 警戒线：与边线相距1米，线宽3厘米为宜，黄色。

5. 场心：设太极图，直径1.5米为宜。

二、设台

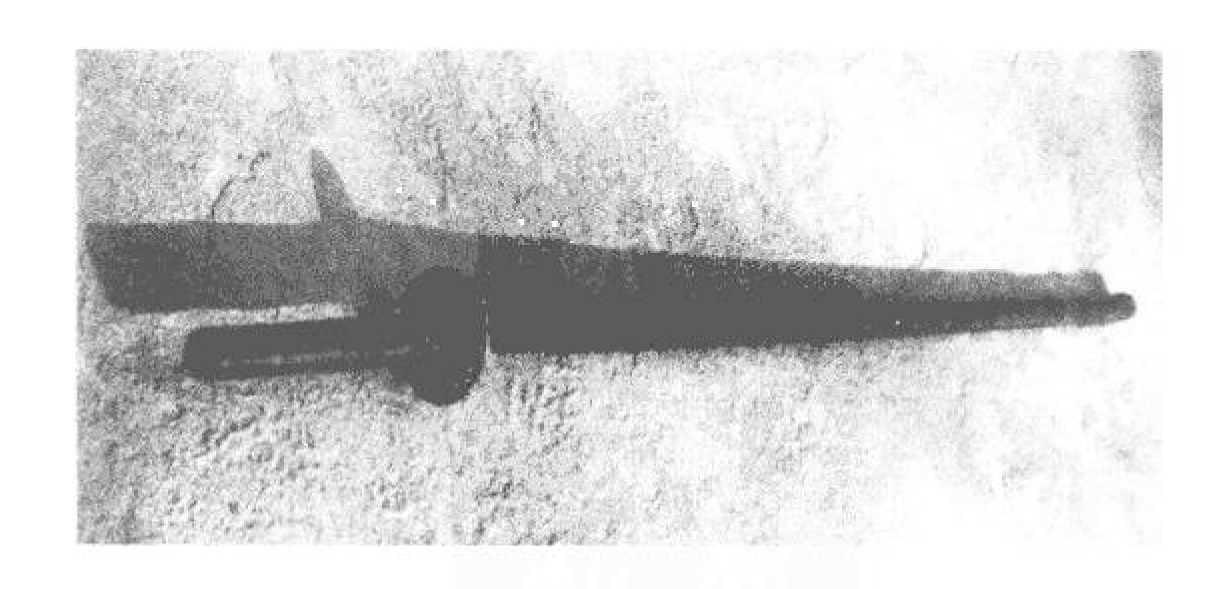
1. 场地大小与平地设场相同

2. 台高以80厘米为宜，圆形，直径12米。即在边线之外，应有2米的缓冲地段。

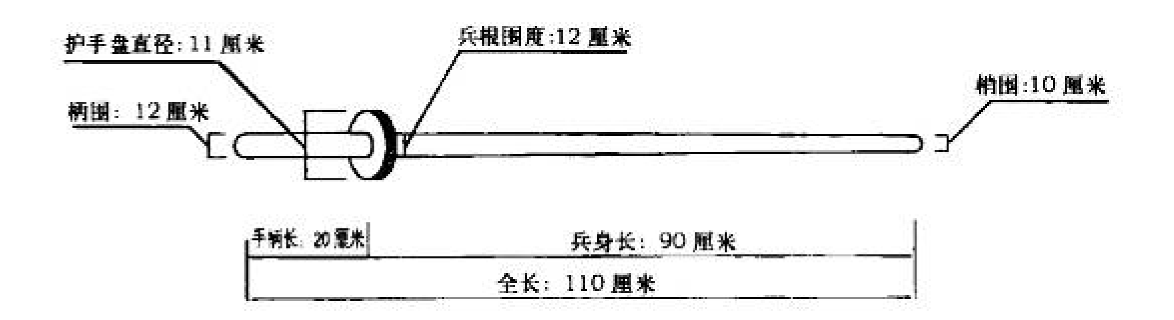
3. 赛台四周应有1米宽度的松软设施，如铺置海棉垫。

为使短兵易于开展，全国和国际间的比赛可设台进行，便于观赏。省级以下（含省级）比赛可平地设场进行，以免经费开支过大，阻碍短兵竞赛的开展。

第二节 短兵规格



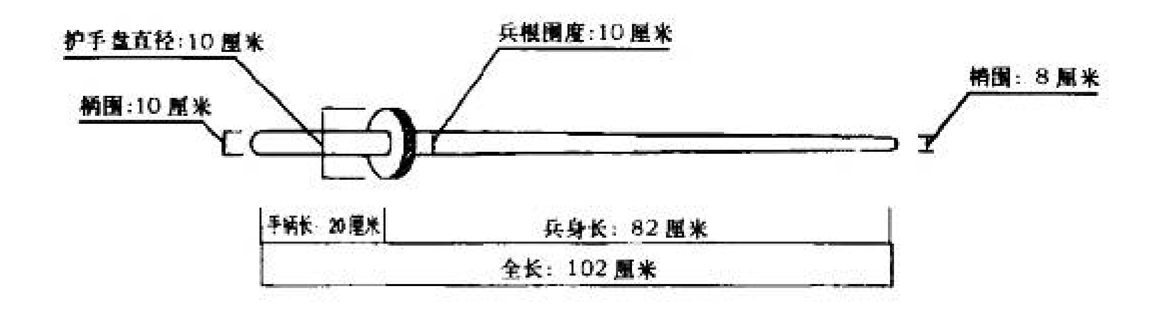
一、男子短兵规格



1. 柄　　围：12 厘米
2. 护手盘直径：11 厘米
3. 兵根围度：12 厘米
4. 梢　　围：10 厘米
5. 手柄长：20 厘米
6. 兵身长：90 厘米
7. 全　长：110 厘米

1. 全长：110 厘米
2. 兵身长度：90 厘米
3. 手柄长度：20 厘米
4. 护手盘直径：11 厘米
5. 围度：手柄围度 12 厘米
   兵根围度 20 厘米
   兵梢围度 10 厘米
6. 重量：400 克为宜

二、女子短兵规格



1. 柄　　围：10厘米
2. 护手盘直径：10厘米
3. 兵根围度：10厘米
4. 梢　　围：8厘米
5. 手柄长：20厘米
6. 兵身长：82厘米
7. 全　长：102厘米

1. 全长：102厘米
2. 兵身长度：82厘米
3. 手柄长度：20厘米
4. 护手盘直径：10厘米
5. 围度:手柄围度:10厘米
   兵根围度:10厘米
   兵梢围度:8厘米
6. 重量：370克为宜

第三节　其他器材

一、护面（护罩）
二、护胸
三、手套
四、护裆
五、护腿



第十二章

竞赛规则

说明：本规则根据近一个世纪以来，在旧短兵竞赛规定的基础上修订而定，无原版本可寻，只是依笔者记忆认识而制订的。在国家审定规则未刊发前，可依此规则组织训练和竞赛，待国家审定规则颁发后，依国家规则为据。

第一章　通　　则

第一条　竞赛性质

团体赛　个人赛　对抗赛（双边和多边）

第二条　竞赛形式

一、单败淘汰制，双败淘汰制，循环制。

二、每场比赛采用三局两胜制或五局三胜制。

三、每局可净打 3 分钟，5 剑（分）制或可净打 5 分钟 7 剑（分）制。

四、每局时间满 3 分钟或 5 分钟，剑（分）数多者胜一局，剑数到而时间未到者，先满剑数者胜一局。

第三条　参赛资格

一、参赛运动员，报名时必须出具县级以上医院出具的有效健康检查证，其中包括脑电图、心电图、血压、心脏、脉搏等健康指标证明书。

二、按年龄分级，18岁（含18岁）以下为青少年级；19－40岁为成年级；41－55岁为中老年级。参赛运动员必须出具有效年龄证明或身份证件。

三、参赛运动员必须出具参赛人身保险证明。

第四条　资格审查

资格及级别审查，由大会编排纪录组负责审查，再由裁判组和仲裁委员会联合复查。重大问题可报组委会审处。

第五条　抽签

一、由编排记录组负责组织抽签，大会仲裁委员会主任、总裁判长和参赛队教练或领队参加。

二、由各参赛队领队或教练为本队运动员抽签。

第六条　服装、面罩和短兵

一、运动员必着大会规定的服装和护具。

二、竞赛场上统一使用大会准备短兵。

第七条　竞赛中的礼节

一、运动员各自上场，进入场内各自的位置，教练、助手各一名随后在各自队员之后，置身场外。

二、经场上裁判台点名进入场中央，向裁判和对手互行抱拳礼。

三、在裁判主持下猜拳，胜者先挑选短兵。挑选时，只许目测，不得手触。

四、拿到短兵后，带好面罩，在裁判口令下，持短兵向裁判、对手致礼。



五、在裁判“预备”的口令下，两兵相交，准备实战。

六、比赛结束，宣布胜负后，向对手、裁判、观众行抱拳礼后，方可退场。

第八条　竞赛中的有关规定

一、运动员必须遵守规则，尊重和服从裁判判决，尊重对手。在场上不得有吵闹、谩骂、甩掷面罩和短兵等任何表示不满的言行。

二、教练员、助手在指定位置就坐，不得在场下呼叫和暗示。局间休息时，可接触运动员进行指导和按摩。

三、运动员严禁使用兴奋剂，也不得在休息时输氧。

第九条　弃权

一、比赛期间，运动员因伤病不能参加比赛者，作弃权论，不能再参加以后比赛，但已进入名次者，成绩有效。

二、检录时三次点名未到者，以弃权论。或在上场前未到，超过3分钟者，以弃权论。

三、比赛期间，无故弃权，取消本人全部成绩。

第十条　意见

一、运动员在比赛进行中，对裁判的裁决，如有异议，不得当场质问。

二、对于明显裁判不公，或出现规则上错判，可在该场比赛结束，通过领队或教练，向仲裁委员会书面提出（详见申诉程序及要求）。

第二章　裁判人员及其职责

第十一条　裁判人员的组成

一、总裁判长1人，副总裁判长1－2人。

二、裁判长1人，由副总裁判长1人兼任，场上裁判员、记录员、计时员各1人。

三、编排记录长1人，记录员3－4人。

四、检录长1人，检录员1－2人。

五、医生1－2人。

六、宣告员1－2人。

第十二条　裁判人员职责

一、总裁判长

1. 组织负责裁判人员学习竞赛规程、规则，研究裁判方法，向各队讲解规则。

2. 检查落实场地、器材、裁判用具及抽签、编排等有关赛前的准备工作。

3. 根据大会竞赛规程、规则，解决竞赛中出现的问题。但无权修改规则和规程。

4. 比赛中指导各裁判组的工作，根据需要可调配裁判人员。

5. 每场比赛，运动员因弃权变动秩序，应及时通知裁判长、编排记录长和宣告员。

6. 裁判组出现争议时，有权作出最后裁决。

7. 检查裁判人员执行纪律的情况。

8. 审核、监督和宣布比赛成绩。

9. 向大会宣报书面裁判工作总结。

副总裁判长协助总裁判长工作，在总裁判长缺席时，由一位代行总裁判长职责。

二、裁判长

1. 负责裁判员的学习和工作安排。

2. 比赛中监督、指导裁判员、计时员、记录员的工作。



3. 场上裁判员有明显错判、漏判时，可提示改正。

4. 每局结束后，宣布评判结果与胜负。

5. 每场结束时，审核、签署比赛成绩表。

三、场上裁判员

1. 严格执行规则，公正、准确地判定得分、犯规、倒地、出场等。

2. 检查临场比赛运动员的着装、护具和短兵。

3. 运用口令、手势指挥运动员进行比赛。

4. 宣布每场比赛结果。

四、场上记录员

1. 赛前认真填写每对运动员记录表。

2. 准确记录场上裁判所宣布得分、劝告、警告、犯规、出场等。

3. 记录每局比赛剑数、时间和胜负。

4. 记录全场比赛的胜负，并报告裁判长。

五、场上计时员

1. 赛前检查铜锣、计时钟、秒表。

2. 负责比赛、暂停、局间休息的时间。

3. 做好每局所用时间的记录。

六、编排记录长

1. 负责运动员的资格审核、审核报名单。

2. 负责组织抽签、编排比赛秩序表。

3. 准备竞赛中所需表格，审查核实成绩，计算得分，录取名次。

4. 登记和公布各场比赛成绩。

5. 统计和收集有关资料，汇编成绩册。

七、编排记录员



根据编排记录长分配的任务进行工作。

八、检录长

1. 负责护具、比赛用短兵的检查与准备，管理赛场用短兵的发放和回收。

2. 赛前 20 分钟，召集运动员点名。

3. 点名时，如出现运动员不到或弃权，及时报告总裁判长。

九、检录员

根据检录长分配的任务进行工作。

十、报告员

1. 摘要介绍竞赛规程、规则和有关的宣传材料。

2. 介绍裁判员和出场运动员。

3. 宣告裁判结果。

十一、医务人员

1. 审核运动员《体格检查表》、《健康证》。

2. 检查运动员是否使用兴奋剂。

3. 负责赛前对运动员进行体格抽查。

4. 负责临场伤病的治疗和处理。

5. 负责因犯规造成运动员受伤情况的鉴定。

6. 负责竞赛中的医务监督，对因伤病而不宜参加比赛的运动员，应及时向总裁判长提出停赛的建议。

第三章　仲裁委员会及其职责

第十三条　仲裁委员会的组成

由主任、副主任、委员 3－5 人组成。

第十四条　仲裁委员会的职责



一、仲裁委员会在大会组委会领导下进行工作。主要受理参加比赛的运动队对裁判人员有关违反竞赛规则的判决有不同意见的申诉。

二、接到申诉后，应立即进行处理，不可耽误其他场次的比赛、名次评定及颁奖。

三、根据申诉材料提出的情况，必要时可复审录像，进行审查。并召开仲裁委员会讨论研究。开会时可吸收有关裁判员参加，但无表决权。仲裁委员会出席人数必须超过委员人数半数以上，其表决结果方才有效。

四、仲裁委员会成员不参加与本人所在单位有牵连问题的讨论和表决。

五、对申诉材料提出的问题，经过严格认真复审，确认原判无误，则维持原判；如确认原判有误，应予改判。仲裁委员会的裁决为最终裁决。

第十五条　申请程序及要求

一、运动队如对裁判人员的裁决结果有异议，必须在该场结束后 20 分钟内，由本队领队或教练向仲裁委员提出书面申诉，同时交纳一定金额的申诉抵押金。如申诉正确，予以改判，退回抵押金；如申诉经仲裁委员会审核，维持原判，抵押金不予退还，留作优秀裁判员的奖励基金。

二、各队必须服从仲裁委员会的最终裁决。如仍不服，且无理纠缠，根据情节轻重，可建议大会组委会给予严肃处理。

第四章　竞赛监督委员会

全国性的锦标赛和冠军赛，可设竞赛监督委员会。对于大会仲裁委的公正性、各运动队的队风、赛风实行全面监督。一

般基层（含省、市、自治区）是否设立该组织，由主办单位视情况而定。

其具体组成与职责，可参照原国家体委审定的《1996 年武术散手竞赛规则》中的第四章执行。

第五章　进攻方法与有效得分

第十六条　禁击部位

后脑、咽喉和男子裆部。

第十七条　有效部位

头部、躯干、两腿与两脚、两臂与两手。

第十八条　禁用方法

一、除用短兵进行攻防外，不得使用其肢体的动作进攻和防守。

二、不得借用前冲撞击对手。

三、不得用抛掷短兵或用把柄攻击对方。

四、不得在一方倒地或短兵脱落后继续攻击对方。

第十九条　可用方法

除禁用方法外，武术剑刀等短兵刃中各流派的攻守方法均可使用。

第廿条　得分标准

一、清晰、明显、有效的先于对手击中对方者得分。

二、得 1 分

1. 用点、崩、刺、剪腕等方法，明显、清晰、有效地击中对手的手、足、膝盖、小臂部分者得 1 分。

2. 一方受警告，对方得 1 分。

三、得 2 分



1. 击中对手头面部、躯干、大腿部位者得 2 分。

2. 砍击（横扫砍）对手小腿者得 2 分。

四、得 3 分

1. 运用有效攻击，将对手击倒地者得 3 分。

2. 将对手以有效进攻方法击出场外者（双脚出线或竞赛置于台上，击下台者同论）得 3 分。

五、互中

1. 双方同时进攻，同时击中者为互中，互不得分。

2. 一方进攻，另一方还击或反击，彼此均击中对方，又无明显、清晰的先后之分均以互中论处。

3. 在一局比赛中，连续出现 5 次互中，从第 6 次起，各得1分。

六、武器（短兵）脱手落地与折损

1. 比赛中短兵脱手落地，对方得 1 分。

2. 比赛短兵被对方击落脱手者，对方得 2 分。

3. 比赛中用不合理方法，甩击触地，致使短兵折断者，对方得 1 分。

4. 进攻中方法正确，短兵折损断裂者，进攻有效。

5. 比赛中被对方击打，致使短兵折断，进攻无效。

七、自杀失分

1. 比赛中方法失当，自己短兵触及自己身体任何一部位者，对方得 1 分。

2. 比赛中对方迫使自己短兵碰及自己身体任何一部位者，对方得 1 分。

3. 比赛进行中，用另一手触及自己或对方短兵兵身者，对方得 1 分。

第廿一条　犯规与罚则

一、犯规

（一）技术犯规

1. 比赛中不服从裁判或对裁判不礼貌。

2. 比赛中对对手不礼貌或有攻击性语言。

3. 处于不利情况时要求暂停。

4. 比赛中场外进行指导。

5. 比赛中冲撞对方。

6. 比赛中大声叫喊。

7. 有意拖延时间。

8. 不遵守运动员礼节。

（二）侵人犯规

1. 在裁判员下达“开始”口令前或喊“停”后攻击对方。

2. 攻击对方禁击部位。

3. 有意着力冲撞或跤绊对方。

二、罚则

1. 每出现一次技术犯规，劝告一次。(两次劝告，计警告一次)。

2. 每出现一次侵人犯规，轻则劝告一次，重者警告一次。

3. 在一场比赛中，受罚失分达6分者，判对方为胜方。

4. 运动员故意伤人，取消该场比赛资格，判对方为胜方。

5. 运动员使用兴奋剂，或在局间输氧，取消比赛资格。

第廿二条　暂停比赛

一、运动员倒地、出场或下台时。

二、运动员犯规受罚时。

三、运动员受伤时。

四、运动员由于客观原因举手请求暂停时。

五、器械落地或折损时。

六、裁判长纠正错判和漏判时。

七、因灯光、场地等客观原因造成比赛无法继续进行时。

八、处理意外事故或出现险情时。

第六章　计分方法、胜负和名次评定

第廿三条　计分方法

一、记录员根据场上比赛情况，按场上裁判员宣示的得分，准确地记录运动员的得分；同时，示分台及时显示双方运动员的得分。每局比赛结束后，记录员将运动员的得分、每局胜负填入记分表中，并及时报告裁判长审核后，交由场上裁判员宣示。

二、采用循环赛时，记录员根据每场比赛的胜负，在记分表中，为胜方填写 2 分，负方填写 0 分，平局各填 1 分。

第廿四条　胜负评定

一、每局比赛结束后，依据场上裁判员的判决，判定每局胜负。

二、在一局比赛中，一方被击出场（或下台），另一方为该局胜方。

三、在一局比赛中，一方因犯规动作，造成对方受伤，一时不能继续比赛时，宣布该局未犯规方为胜方。如属诈伤，则反之。

四、在一局比赛中，双方出现平局，则按下列顺序判定胜负。

1. 本局受警告少者则为胜方。

2. 本局受劝告少者为胜方。

3. 本局获 3 分和 2 分多者为胜方。

4. 上述三种情况仍相同，则判为平局。

五、一场比赛中，如采用三局制，胜两局者为胜方；如采用五局制，胜三局者为胜方。

六、因对方犯规而受伤，通过医务监督确诊不能再比赛者，为该场胜方。但不得参加以后场次的比赛。

七、采用淘汰赛时，在一场比赛中，如获胜的局数相同，按下列顺序决定胜负：

1. 受警告少者为胜方。

2. 受劝告少者为胜方。

3. 获 3 分、2 分多者为胜方。

上述三种情况相同，则可加赛一局，依此类推。

八、采用循环赛时，在一场比赛中，如获胜局数相同时，则为平局。

第廿五条　名次评定

一、个人名次

1. 采用淘汰赛时，直接产生名次。

2. 采用循环赛时，积分多者名次列前，若两人或两人以上积分相同时，按下列顺序排列名次：

①负局少者名次列前。

②受警告少者名次列前。

③受劝告少者名次列前。

④得 3 分和 2 分多者名次列前。

如上述四种情况仍相同时，名次并列。

二、团体名次

参照个人名次评定办法进行。

第十三章

我的短兵生涯

短兵一词，确切地说应称“武术短兵”，它区别于武术套路中的“短器械”。过去在武术套路竞赛中，一度曾将短器械亦称作“短兵”或“短兵器”。其实在“体用具备”的时代，也就是练用(战)一致的时代，统称“短兵”，大家都理解。当套路进入竞技时代，今天所说的“短兵”，已属短兵相交、相较和格斗的项目，大抵历史上习武的人，都要接触相交、相格、相斗和相比试的短兵，不过那个时期的习武者，通常以“劈剑”、“击剑”、“打剑”、“斩剑”和“比剑”的形式和称谓而称之。那时，社会上的武术主流是讲打、讲劈、讲对扎的。当然也有一部分只讲练，不讲打的。由于我所生长的家庭，是数代传习武术的家族，我所承袭的是以“理(拳理)象(形式、拳法)会通，体(健体)用(实战、技击)具备”为宗旨的通备武学，所以自幼年习武，即在此主导下为追求武术的完美而努力学习。自幼在先父马凤图的教导下，无论教授拳、剑、刀还是棍、枪等诸法，都要论及用法，明其要意，并直接试做，或勤奋操习。尤其在先父膝下，观其与众师兄间的解手、盘手和

打手，更是兴致盎然。有时，还能得到与比我年长许多的学长间盘、盘手的机会，受益匪浅。对于盘手、过手(即交手)、劈剑、滑杆子(劈枪)、摔跤更是津津乐道。

记得1945年至1948年，家里有数枝藤剑和一副日式劈刺面罩(护面)，是二叔马英图在民国时期的中央国术馆时托人捎来的，我得此藤剑和面罩，喜出望外，从此和师兄们打起了剑，初打时，不得要领，只是瞎打。后来被先父发现，在他老人家的指导下，逐渐入门，记得那时，我的“格力”运用优于我的对手，尤其“格劈”(传统技法中称“展旗”，亦称“左右展旗”)，更是使得得心应手，常常受到先父的表扬。又听老人说二叔马英图在民国时期中央国术馆初创阶段，曾与武术大师朱国禄打剑，名噪武林。英图二叔的打剑，是在其兄长马凤图先生传授下成长起来的。因凤图先生年长英图十岁，当时家境贫寒，遂跟兄长在天津生活，当时正值凤图先生攻读北洋高等师范专门，英图先生跟随左右，就在此时他在兄长的严格教习下，拳、剑、棍、大枪等艺业猛进。这正是英图日后在南京中央国术馆初创时期，其拳、剑、枪诸艺，所以不同一般的根基所在。

在先辈们业绩的影响下，我幼小的心灵中，激起了憧憬未来成为一名拳、剑、枪诸艺高手的愿望。于是自觉地打剑、交手和扎枪。特别是初、高中阶段，在完成课业后，一有空暇必是习武。每逢星期六下午和星期天，必是劈剑、交手(打散手)、滑杆子。那时我和先兄马颖达一起习武，同时和他所教的诸多同学，每周必打。常常是鼻青脸肿，仍以此为乐，以此为荣，并经常得到先父的鼓励与表彰。从此，在先父的教导和传授下，除系统而完整地学习和掌握通备武学中的劈挂、八极、翻子、戳脚、太祖斩手和九字螳螂手等艺业外，并对相关的器

械，如大枪、奇枪、风磨棍法和构成风磨棍法的基础，五十五图，八十八棍以及溶人其中的奇枪枪法等诸艺进行苦练，并对剑、刀、钩、橛和以通备劲溶化的各类鞭杆、扭丝、天旗、蒲团等类别的棍法，诸次苦求，精益求精。尤对技击类相交、相搏、相较艺的拳、剑、枪等更是情有独钟。

1949年夏，高中毕业。先父原打算培养我向军事、经济方面发展，但我已酷爱上了武术和武术竞技，故决心报考西北师范学院体育系，当时报考人数近三百名，仅录取十二名，我以第五名的成绩进人体育系攻读。系里当时有著名教授袁敦礼、董守义、郭俊卿等等。该系开设的术课，只有田径、体操、球类等，而无武术和其它对抗性课程。当时我在术课及学课方面虽均名列前矛，但经过两年的学习，无法满足个人对武术对抗性项目的追求，于是决意转学。听说北师大体育系不错，在那里开设课程较多。1951年夏，我到了北师大，申请转学插班。系里接收了我的申请，安排了由著名体操教授柏志伟主考，所攻项目以田径、体操、球类为主，考了三天，柏先生对我的成绩很满意，在录取谈话时，柏先生问我，有什么特长与要求，我告诉柏先生：武术、拳击、劈剑是我喜爱的项目。他让我做了一套拳，并让我做拳击的左右直拳、勾拳(平勾、上勾)，他看后以十分惊讶的语气说："不错!不错!可惜我们系里不开这些项目，可惜了!可惜了!"他接着说："我建议你去天津河北师范体育系，那里是国体的底子，肯定有这些项目。"接着他若有所思地说："看来你很有决心,西北师院体育系有袁、董二位教授，留不住你，我们系的师资力量没有现在的西北强……"接着他要我到他家吃饭,我告诉柏先生,我是回民，谢谢老师。于是我们挥手告别。柏先生体格健壮，仪表堂堂，待人热情，令我至今记忆犹新。

遵照柏先生的指点，我踏上奔赴天津的旅程，到了天津找到河北大道的天纬路河北师院体育系，递上转学申请，经过系里研究同意了我的转学请求。根据转学证，我应转入三年级，但我请求转入一年级，后经在西北师院教过我的陈荣泽、张开运二位教授协调，允我转入二年级，这样我又学了三年，共读了五年本科，于 1954 年毕业。

转入天津河北师院体育系时，正值暑假，尚未开学，我参观了体育馆、体育设施，发现有沙包，有梨球架，还是菲律宾木的美制梨形球架。在器材室发现有拳套、梨球手套，有藤剑(和我家的规格一样)，有短兵，有木制刺枪。见到这些器材，我真是喜出望外。于是和器材保管员套近乎。保管员叫张凤池，是一位非常纯朴热情的农村青年，比我大五六岁，器材室被他管得井井有条。

不久新的学期开始了，开课后，没有多长时间我就和班上的同学、系里的同学都熟悉了，大家对我这位初来乍到的新同学很热情。全系不足百人，二年级以上，大部分同学是由国体三专(高中毕业读了三年大专的)、五专(读了三年中专和二年大专的)升入本科的。他们不仅技术水平高，而且各具特长。如球类，不是天津市代表队的主力，就是华北队的主力；田径方面，跳部的天津市记录创造者和保持者，大有人在；尤其在体操(男女)和跳水方面，国内的冠、亚军，也不乏其人。在某种意义上，可以说是全国冠亚军的摇篮。而且系里要求全面发展，多能一专，实行五十一小时计划性学习。所谓五十一小时计划性学习，就是每周上课、复习、晚自习等加在一起，不得少于五十一小时(学时)，学习非常紧张，学习风气十分浓厚。学习时数，每天有记录，每周有检查。同学们从早到晚，忙忙碌碌，组织纪律严格。学生是如此，教师也不轻松，老师们在

各自的项目场馆里，除授课外，都在进行课外辅导，每日不少于四小时。正是在这样一个环境里，造就了为数众多的新中国体育战线上的中坚力量，他们在各自的岗位上，发挥着业务骨干的作用。

从国体上来的同学，他们的拳击、短兵、摔跤都有基础，有的同学且很擅长。我转学不到一个月就结识了许多对短兵、拳击、摔跤擅长的高年级的同学，于是和他们打上了短兵，很快熟悉了短兵的竞技与较斗。就在此时听说系里有位教师叫张文广，他是从国体并校过来的，张先生主教“自卫运动”，拳击、短兵、摔跤和少量武术套路，均在“自卫”课里开设，但每个年级只开一个学年，每周只排一节课。有些项目，只是介绍性的，非必修课，开学初，张先生不在学校，好像是去参加土改，进行思想锻炼去了。待学期中，张先生才返校了。他一到系里就听说从西北转来了一个学生，喜欢自卫运动，拳击、短兵已在系里拔尖，而且和张先生同为回族，吃清真灶。张先生听后，就到班上来找我，并约我在他家吃晚饭，要给我吃顿牛肉。

晚饭时，我按时到了张先生家，张先生的夫人梅先生做的牛肉，席间张先生问我会什么拳，我说会通备劈挂、八极、翻子、戳脚、太祖斩手、九字螳螂手等等。又说还摔过跤、打过剑、打过拳击等。张先生听后，神态惊讶，一时无语。接着他问我，你是西北人?我告诉张先生，祖藉河北沧州人，生长在西北。紧接着张先生问我：马凤图、马英图是你什么人。我答张先生：马凤图是我的家父；马英图是我的二叔(我们老家称叔为“伯”，他是我的二伯)。张先生听后十分兴奋，喊夫人梅先生过来，他给梅先生讲：“这是英图老师的侄子，凤图先生的儿子，你瞧长得多像啊!”张先生接着说：“我是英图先生的小学

生，咱们是师兄弟啊！”此后，在系里张先生对我很关照，也很客气。不过在当时的环境下，这层关系我在系里、班上没有向任何人讲过，他们只知道我是“自卫课”的课代表。因为在解放初期，不允许拉私人关系，所以，在以后的学习生活中，我和张先生之间心照不宣，彼此间敬而远之，免得任人非议。那时，正值三反五反，知识分子思想改造，破除一切旧的习俗。大家都要求进步，谁也不想节外生枝，自找麻烦。

当我升入三年级的第一学期，已对学校和系里的环境很熟悉了，曾经有过短兵基础和短兵熏陶的同学，都和我成了交手的伙伴，记得高年级的张春沛、王建奇和同班的张万宝同学，一有空闲时间，就在一起打。此时，我琢磨出一套自我训练的方法，经过不足一学年的训练，技术进步很快，系里已无出我右者。

1951 年初冬，天津市举行以宣传抗美援朝为背景的“民族形式体育表演比赛大会”，大会设项目很多，有武术套路表演，有石担、石锁、大刀、蹬砘子、皮条、杠子、爬竿等表演；竞赛项目有拳击、摔跤、短兵等。短兵按体重分级，系里报我和王建奇、张万宝等参加短兵。我依体重分在中量级，王建奇等分在轻量级，经过比赛我以不败的纪录取得中量级冠军；王建奇获轻量级冠军。建奇打得很漂亮，尤其他的打腿，发挥得十分精彩。在他的级别里，有一位旅居日本，获得日本剑道高段位的王伯川先生，在和建奇交手时，两次被建奇用出其不意的打腿清脆地打倒。从此建奇名震天津，人们以“剑客”相称。王建奇的打腿，可称一绝。他手腕动作特别灵活，假动作又好，由上转下，几乎无讯号，即是抬腿闪避，也被他常常追而击之。王伯川被打倒，就是抬腿所致，如不抬腿，只遭被击而不致被击倒在地。自此，在天津观众中，对中、轻两

个量级的冠军各有评说。半年后规则改变，不以体重分级，于是我俩成为劲敌，彼此进行研究。王建奇的打腿对我的威胁自然加大，而且难以闪避，这是因为他不只是打腿一招独到，同时他在剪腕、劈面等剑法上也很纯熟。正因为他从上盘吸引住了对手的注意力，加之他腕部动作极其灵活，转动敏捷而幅度极小，所以陡然下转显得非常地出奇不意。这是因为王建奇是一位很优秀的棒球投手的缘故。我和他同在天津市棒球代表队，我担任一垒手，他任投手，我们都经过棒球泰斗梁复初的训练。从王建奇的手腕上，我进一步明白了触类旁通的道理。

经过 1951 年的比赛，天津市掀起一定程度的短兵热，同时也积极为来年的比赛做准备，在此情况下我牺牲了所有的节假日，加紧训练，备战翌年春季更大规模的比赛，尤其是经过一个寒假的训练，对我十分有利。同学们都回家过年去了，系里就我和个别的同学仍呆在学校。因为我家居兰州，路途遥远，又无力购票，只好在校度过寒假和春节。一个假期，我每日最少训练两次，腊月三十除夕夜和大年初一我照常训练。独自一人，由于无对手对抗练习招法和移动，在百般无奈的情况下，我琢磨出一套十分有效，且不枯燥的自我训练方法。这套训练方法，就是攻击活目标的训练法，亦可称之为“击移动目标法”。其方法就是选用一个排球或足球，用略重于短兵，但长度与短兵完全相等的短棍，运用劈、砍、崩、撩、点、剪、挑、刺等各种进攻招式，击拍排球或足球，进而为了提高准确度和命中率，换击体积更小的网球。追逐反弹奔跳的小球，以正确的技术，准确的反应，在合理而正确的距离范围内，随球而动，闪展腾挪，进退相随地对球操练，其妙无穷。在本操作中，我将它定名为“马贤达训练法”。鉴于短兵格斗的历程尚属年轻，故前人尚无此训练方法。

有了在无奈中憋出来的这套方法，便随身携带着一只足球和一只网球，在节假日独自进行训练时，只寻求一块平整较硬的场地，各种进攻性招法皆可对球而练。在此应注意的是，运用足球或排球练习时，必须在正确掌握技术标准的前提下，对球劈、点、剪、崩、砍、撩、挑、刺。同时，又在运用各种进攻性招法的过程中，不时地调整和检验每一招式的正确与否，这是前提。依此，贯以严格自我检验，自我调整，自我强化的过程。首先，在此练习过程中，应严格遵循用十分正确的技术，击中目标。求其中“的”，应是第一追求的目标。因为一剑出手，而不能“击中”目标，则其他种种就无从谈起。当然，无可讳言的是，在击球训练时，应视球为对手，以球做靶，此靶应看作是对手的头、身、手、膝。在实战中，取得对手的某一部位，既有对手的兵杖做障，又有自己遭反击和被击中的危险。因此，将反应能力、捕捉目标和瞬间变换的距离等诸多因素，处理得当，运用准确，方可获取一剑之得。因此在击球训练中，时刻要贯之以实战要求，切不可为击中而击中，而忽视技法、要求、距离及反应时间等技术要素。任何一个夺取得分的进攻性招法，都包含着反应能力、距离感和正确技术的完整统一。所以，击球训练中，首先是在把握以上诸因素的原则下，求其“击中”，尔后再逐步增加力度和难度。

领悟到这一技法理念，再通过运用击球训练法，提高了我对各种技法的运用能力，特别是由足、排球过渡到小网球的训练中，无论是反应能力，还是距离感和命中率都大为提高。记得，在以刺击中蹦跳中的网球时，几乎达到十发十中的地步。经过一个假期的自我训练，开学后和同学们的实战中，我的技术遥遥领先，在点、崩、剪的运用中，几乎是百发百中，对于刺击对手膝盖、小腿、足面等部位，命中率也在百分之九十以

上。有时在对手抬手前劈时，刺中对手握兵的手部，也成为轻而易举的事情。

运用击球训练法(或把它称为“专门性辅助训练法”)，使我突破了诸多的技术难点，在技术上出现了一个飞跃。尤其是在反应能力的敏捷、捕捉目标的命中率，移动和距离感等诸方面取得的成绩是持兵空操、空盘甚至在实战中都难以迅速达到的。这一操练方式的成功体验，为我在短兵竞技的征途上，增添了无穷的乐趣和信心，从此为攀登短兵运动的竞技高峰，奠定了坚实的基础。

1952 年春，也就是我读大学二年级的第二学期。记得开学伊始，系里通知并张贴布告，天津市在 5 月 4 日(青年节)将举办“天津市民族形式体育表演、比赛大会”，设置了数十个项目。其中，引人注目的竞赛项目有散手、短兵、长兵、摔跤和武术表演(评奖)等，系里和班上动员我参加。大会规定，每个运动员可报三项。于是，经过反复地考虑我报了短兵、散手和武术表演等三个项目。原考虑报长兵，但顾虑重重，怕受重伤而影响学业。我熟知天津自民国初年至解放前夕，武风炽盛，人才倍出，近代许多枪家多出自天津，或在天津成名，就武林而论，实属藏龙卧虎之地，我初来乍到，加之枪法根基与前辈相比惟恐不及，最终放弃了长兵而改报武术表演。

报名以后，除正课之外，课余时间都全身心地投入训练。对于短兵在已有心得的基础上，加强实战，深入战术应用和战术组合的训练。但是，在有限的时间里，既练短兵又要分出时间和精力盘练散手招法，熟悉套路演练，深感时间、精力不敷使用。自从开学报名后，大凡周末的电影、星期天的休假，一概放弃，投入自我训练之中。

赛期临近，了解到报名人数惊人，仅武术表演一项就报了

三百多人，散手仅中量级就报了三十二人(散手按体重分三级。54公斤以下为轻量级；54—80公斤为中量级；80公斤以上为重量级)，短兵(不分级别)报三十余人。根据报名情况，短兵人数较少，保证短兵名列前矛是系里和班上给我制定的参赛目标。至于武术表演和散手的名次，力争进取，能拿则拿，顺其自然。

基于报名人数多，大会只有三天的竞赛时间，于是各项竞赛均采用单淘汰制。在短兵竞技中，与我交手的选手有国棉系统的八极好手王国安，通背拳高手，张喆先生(北京通背大师张策之弟)的大弟子邓鸿藻，鸭形拳大师李恩贵等。他们均比我年长，大都在三十岁上下，都有劈剑的根基，个别人在日伪时期还打过剑道。加之国体设在天津北宁体育场，受国体的影响，他们对短兵是很熟悉的。且具有民国时期的打法，并掺杂有各自拳派中的传统技术。面对这些比自己年长，又有各自打法的对手，我都不敢轻敌。尤为令人顾忌的是他们出手很重，下剑猛狠，恨不得一击使对手倒地，或击对手于无还手之力的境地。比赛使用的短兵又硬又重，是利生体育用品厂的新制产品。我们在学校用的都是打过多年的旧短兵，比较轻软，被击之后，没有那么疼痛。可是大会设置的新短兵，尤其在他们手上，下手之狠，令人生畏。记得我和王国安、邓鸿藻的那两场比赛，他们虽败，但我也伤痕累累。这是因为他们侧重于大劈大砍，以重、狠的战术制胜对手。从他们技法中似以刀法为主。起初我很不适应。记得当时我系的其他同学，很快被他们打下阵来。

经过观察，我调整了战术。面对体格强壮，体重都大于我十多公斤，攻势凶猛，下剑狠重，又以大劈大砍为主要特点的对手，当采取不与之硬拼的原则。并以左闪右摆，进进退退，

倏忽抽撤，不给对手发剑的距离，或以砸、压、缠、击等法，不使对手出招。或以引出对手发招，尔后迫使其落空，捕捉其无可收兵之际，给予回击。通过战术上的这一调整，连连奏效。使我一路斩将过关，夺取了冠军宝座。同时，在散手竞技中，戳脚高手李学文(散手亚军、长兵冠军)和通背名师邓鸿藻(散手第三，短兵第三)均以较悬殊的比分败于我，我以较大优势夺取了冠军。天津市的武术爱好者和观众同志们，给了我一个“快手马”的绰号。当然，这是对我的鼓励。其实总结此次竞技，称我“快手马”，不如称之为“快步马”更符合我的实际。

短兵格斗，招法固然重要，无论进攻、防守，必具备有十分严谨和规范的技法，而且运用要娴熟和准确，这是大家所能见到的，又是摆在面子上的事情。但是，常常被人们所忽略的是步法。记得在青少年时代，我的先父马凤图先生，曾在我与诸师兄抢门盘招之际，他老人家突然提出来：“人人会说手、眼、身法、步，在这四个法则中，哪一样是决胜的关键?”众师兄们有回答是“眼”的，也有回答是“身法”的。老先生闻后，面带微笑地说：“记住了：‘步’是根基，‘步’托着招法走，‘步’可以击彼，‘步’可以防守。”他老人家接着说：“在抢门楂招，行场往还中，如步固欠捷，步滞不便，当中不中，当撤失意，必遭所算。”自得此传授后，使我在散手竞技、短兵格斗的生涯中，受益匪浅。

在经过1952年的短兵、散手竞技后，回顾已往的赛事，尤其在年长于我，身强力壮，大劈大砍，出手狠重的对手面前，灵活多变的步法，是化解对手猛击狠抽的关键所在，也是制胜对手的有效保证。为迎接来年的大区比赛和全国比赛，我对步法的训练更为重视了，而且十分渴求得到先父指教。期末考试

结束，经过系领导的批准，我提前一个星期起程，那时正值西兰铁路刚刚通车，由老师和同学们给我凑了点路费，买了个硬座，回到兰州，见到了我心目中的偶像——我的生父，又是我的父师马凤图老先生。父子俩人见面，无任何其他话题，直论散手、短兵的竞技和通备艺业。整整三个星期的假期生活，就是在老人的授教下度过的。在此期间，我将短兵竞技介绍给了先兄马颖达，并带他打了一段时间。此后，他取得了甘肃省冠军和西北区冠军的优异成绩。1953 年秋他代表西北区，我代表华北区在天津对擂。1953 年，由中央电影制片厂摄制的第一部大型彩色纪录片，其中纪录了我和先兄马颖达比赛的实况，1954 年春，在《大众电影》杂志里苏竞存的文章中还提及“马贤达、马颖达的短兵比赛”。有趣的是，由于我身高略高于先兄马颖达，又比先兄面老，故在影片的解说词中称“哥哥”打败了“弟弟”，其实是弟弟打败了哥哥。

1953 年 3 月 1 日，新学期开始，距离华北区(包括北京、天津、山西、河北、绥远(今内蒙古)五省)，比赛只有二个月时间，非常紧张。不久我们天津市代表团在青年宫集训。集训之后，训练时间、伙食营养等诸多方面都有了保证。集训期间，各队都无教练，短兵自不例外，都是自训自练。代表团设领队，由华北体总张英积秘书长担任，另有一名生活管理，由时任中学教师的郝家骏担任。短兵项目，我任第一选手，王建奇学长任第二选手。领队张英积是位老革命，但他是一位武术行家，他非常关心短兵，在我们训练时他经常指导我们，待人非常亲切，颇有长者风范。

代表团抵达归绥(今呼市)，一是训练备赛，二是了解三省二市的代表团的实力情况。经了解，短兵的冠军争夺，将在王建奇和我之间展开，其他有未报的，也有技术状况很弱，不足

为虑的。记得大会的倒数第二天进行短兵决赛，果然不出所料，是王建奇和我之间争夺。此次比赛，规则规定，打五个回合(局)，胜三局者，为胜方。每局三分钟五剑，即先到五剑者，此回合结束。如时间已满三分钟，剑数(即得分)多者为胜方。

大会广播站，归(呼)市报纸、广播电台，对这场比赛大力宣传。那天下午阴天，归市的早春还有点冷，温度接近零度。有趣的是我们代表团的成员，也和观众一样，对这场比赛特别关注，不知他们出于何种心理。后来听说，王建奇号称“王剑客”，在1951年比赛中将日本高段位剑道打了两个筋斗。他有九年剑龄。我虽为第一选手，剑龄不足二年，但以勇猛著称，他们认为王建奇难以对付。故在代表团上下的眼里，冠军属谁，尚难预断。所以那天下午没有项目的运动员和团领导都去观看。在这种情形下，我的内心稍稍有点紧张。

到了赛场，人山人海，在归绥市体育场的看台上座无虚席。大部分观众都是抱着好奇的心理，要看看斗剑是怎么回事？也许是人们把这一格斗形式，和历史上以及小说中描述的剑客、剑仙、剑侠联系在一起的缘故，加之大多数蒙古族兄弟对摔跤、劈剑、步斗、骑斗等更是情有独钟。

比赛开始，我俩人都斗志昂扬，连续互中达五十余剑之多，真是难分难解。就在此时，王建奇的一击凶狠的打腿，正击中我踝关节，此击虽属互中，他并未得分，但我遭此一击，疼痛难忍，顿时鼓起似半个鸡蛋大的青包，立时移动受阻。当时，我请求暂停，让我的助手从运动员休息的帐篷中，拿来一个护膝，我套在受伤的踝关节处，以防再次被击中伤痛处。随即，比赛重新开始，由于移动受阻，王建奇连得三分，他赢得了第一个回合。第二个回合开始，王建奇看出我移动受损，又

顾忌再被击中踝关节的状态，便穷追猛打，又以 5:4 夺取了第二回合的胜利。

经过局间一分钟的休息后，我的身体发热，怡然汗出，倍感来劲。第三局开始，可能由于已丢失两局的心态，顾不得伤势疼痛，连连进攻奏效，以 5:0 的成绩力取了王建奇。第四、第五两局，王建奇显得十分被动，接连输掉两局。最后我以 3:2 的成绩，夺取了华北冠军。可能由于我的心理素质优于建奇学长的缘故，冠军被我所得。其实，当时的技术状况我们各有所长。

这一比赛结果，在我所在的天津代表团里引起了不小的轰动。摔跤高手，天津“四大张”之一的张魁元(大老九)激动地说：“好样的，你小子真行!”从此，在天津代表团里掀起了短兵热。记得举重重量级冠军汪士杰，成天拿个短兵逢人就打，摔跤次重量级冠军杨子明等，都打不过汪士杰。后来，他们求助于我，在汪士杰的眼里，我似也不是他的对手。因为汪的体重有一百多公斤，身高接近 1.80 米，短兵握在他手上，真似轻若鸿毛，他挥兵如飞，又呼呼生风，令人生畏。待我俩人交锋后，我以重击截腕、环劈、直刺等招法，打得汪无法还手，连连挨打，要求歇手。待休息片刻后，再要求汪打斗时，他拒不接手。此时，在旁的大老九发话了，他说：“这可不是力气活儿，冰冻三尺非一日之寒。”

大会最后一天，宣布华北代表团成立。我当选短兵第一选手，王建奇为第二选手。我俩都进入了代表团。

返校后，进入紧张地补课阶段，随即迎接期末考试。在此超常的学习之余，我还是加班加点地进行短兵训练。进入暑假又全身心地投入训练之中。开学后我升入四年级，王建奇留校做助教。1953 年 9 月代表团集训，华北代表团提前进入泰来饭

店。基于“全国民族形式体育表演比赛大会”会址定在天津民园体育场举行，各代表团进住天津，我华北代表团就地集中于天津集训。因我报到较早，代表团指定由我担任竞技队长。竞技队的项目有拳击、短兵、摔跤、举重、石担、石锁、举大刀等。队员中高手云集，如拳击有北京张立德、王守信等；摔跤有张奎元、杨子明等人；举重有林仲英、汪士杰等人，可谓人才济济。他们大多比我年长，声望高，所以我这个队长只是为大家做做服务工作。当时未配备教练，都是自觉地、主动地进行训练，并按时作息，组织性、纪律性非常好。

大会开幕式非常隆重，各代表团入场式更热闹，真是万紫千红，百花争艳的一派大好景象。开幕当天下午就有短兵比赛。比赛采用单循环制，只记个人成绩，不设团体成绩。参赛的代表团有华北区两人，东北区一人，华中区一人，西北区一人。经抽签确定对手，总之每个人都要见面。很不巧我抽签结果第一场就遭遇王建奇。大会规定每场三局，每局三剑，仍以回合为单位，采用三打二胜制。大会为了安全起见，加带了一个面罩，并设制了不同颜色且具有民族款式的竞赛服。竞赛场地在约十公尺见方、四周有围绳的高台上，和中国式摔跤共用一个场地。

担任裁判长的是著名武术史家唐豪先生，唐先生留学日本时精于剑道。当天下午四时许，我和王建奇的比赛将要开始，天津观众对我俩人都较熟悉，尤对王建奇以“剑客”相尊。所以在观众的心目中，要看看二人，究竟谁高。基于华北区呼市比赛教训，我提前四十分钟做准备活动，加之近三个多月的击球训练，我已具备了在取前手、膝盖、脚面等诸前沿部位时百发百中的命中能力。比赛开始后，我不给建奇打腿的距离和时机，使其不能发挥其特长。第一个回合，我用了不到一分钟的

时间，连得三分而结束。休息一分钟后，第二个回合开始，我屡屡打腿佯攻，迫使对手防范而无反击的机会，随之我又轻取对手前沿，又以 3:0 获胜，建奇未击中我一剑、全场两个回合，我以 6:0 的悬殊比分，获取胜利。

与王建奇对垒，可谓冠亚军之战。在赛前裁判员实习时，各对手之间，已略知底细。在四大行政区的五名选手中，仍以王建奇为最强对手。过了建奇这一关就轻松了。第二场我对华中区的魏大鸿同志，据悉，魏在国体时就打剑，手腕功夫超群，他常以铁棒操习腕部劲力。比赛开始后，在刺探中发现魏的步法不够敏捷，他以“以逸待劳”之势，立于中央以吃剑还剑、防守还击为主要战术，发挥其手腕功力。鉴于此，我采用闪展腾挪、忽进忽退，倏忽纵横之势，诱动对手出剑，我随即以点崩刺劈之式，亦以两个回合 6:0 的大优势获胜。

连胜两场后，将要迎战的是东北区代表孙德兴，孙已败于王建奇和魏大鸿，故在我的思想上产生了轻敌思想。其实孙勇猛骠悍，善于因人而变，打得快速活便。我俩在第一个回合，连连互中，难分难解。鉴于对手打得主动、喜以冲刺为进攻手段，我变换招法，以双手剑法拦击对手前腿，给对手以重击，将对手几乎打卧倒地，此击虽判互中，但将对手的冲劲打下去了。随之，我再以此击恍之，引动对手防腿之际，换用刺、劈、点、崩招法取之，于是连连得分。夺取了第三场的胜利。

第四场对西北区选手、我的先兄马颖达，我们虽为亲兄弟，但各代表一方，都不敢有丝毫私情，全力以赴地投人竞赛之中。这场比赛虽不是决定冠亚军的决赛，但引起媒体的关注，因为它是大会进程中的一个特色。摄制大会实况的中央新闻电影制片厂，将摄影机架在了现场，实录了这场比赛的全况。1954 年在全国放映的我国第一部大型彩色纪录片《民间体

育表演》(一小时)中，记载了我和先兄马颖达比赛的实况。这场比赛，由于马颖达比赛经验欠缺而败北。假如西北队早出来一个月，我带他和不同的对手多打一打，也可能冠亚军之争会在我们兄弟间展开。记得王建奇和马颖达的一场，第一个回合马颖达获胜，第二、三个回合输于王。能赢王建奇一个回合，是很不容易的。魏大鸿、孙德兴都是2:0败在王建奇手下的。

1953年大赛结束后，返校准备毕业实习。实习期间，所到之处，在课外活动时我都要建立一个短兵队和拳击队。由于短兵国内停赛，大家无用武之地。尽管短兵无赛事，但它与我却结下了不解之缘。1954年夏，大学毕业，为支援大西北，我被分配到陕西师范大学的前身西安师范学院。那时我只是任普体助教，但在校方支持下，在经费十分有限的情况下，我购置了短兵等器械。并建立了短兵队，参加者十分踊跃。后调西安体院执教武术，短兵也十分活跃，跟我学练短兵者，比比皆是。后在十年“浩劫”期间，各种文化和民间武术遭受禁锢的苦难岁月中，短兵自不例外地遭到极左人士的批判和践踏。但自十一届三中全会之后，短兵在民间的习练活动，又渐抬头，我的学生和孩子就在这个时期又操起了短兵。他们饶有兴致地习练短兵，在当时的历史条件下，他们不为别的，只为喜爱和追求其精妙的技法。

近半个世纪的历程告诉人们，其所以在民间自发地有那么多的人操习短兵，尤其是自50年代中期以后，它先在竞技舞台上销声，嗣后又不被政府体育部门所重视的情况下依然被人民群众所喜爱，就是因为短兵自身的魅力，使它有较强的生命力。“墙内开花墙外红”，短兵这朵花，在国内开得不怎么茂盛，但在国外却颇受一些追随者的青睐。自20世纪80年代初至90年代，西方的美国、法国和东方的日本，都曾来人到西安

找我求教过短兵。尤其是日本的安原茂等人，来西安学过短兵后，回国成立了以马贤达为指导的“短兵研究会”，传播短兵，发展会员，并以研究会为中心，已多次举办了全国性短兵比赛大会。同时结合日本的实际，制做了短兵器材。这些活动都促进了中外武术文化的交流。

我自幼习武，及成年，大凡与武术有关和相近的竞技项目，除短兵外，其它如散手、摔跤(中国式)、长兵(扎枪)、劈刺(刺杀)、拳击、国际击剑、太极推手等等，逐一做过尝试和实践。有些项目还参加过全国性大赛，如短兵、拳击、击剑等。而且程度不等的下过大功夫，也曾痴迷过。加之大学毕业后，一生从事了武术教学与训练工作，可以说是职业武术工作者，绝非票友和业余爱好者。假如从大学入学算起，整整半个世纪的武术生涯，而从幼年习武算起，已有六十余年了。当然，“有志不在年高”，事业是否有成，也不在年高与否。但是作为一名老兵，他的历程作为历史的见证，总是有意义的。

就短兵而论，它有极其丰富而优秀的技法内涵，又是以中国剑刀法为本。当今的短兵，虽是皮制，但它酷似一把削铁如泥的锋利宝剑、利刀。“剑”自上古以来，即以君子相比。尊剑，不仅尚武，更崇尚礼仪。剑本身就包含着中华民族的文化底蕴，它也象征着君子之学，君子风度。短兵，虽从器制上不同于冷兵器时代的钢制宝剑，但从精神内涵上与宝剑无异。它们的练与击，都以陶冶高尚的情操为追求。从根本上讲，它不仅追求精湛剑法技艺，同时在熏陶和造就中华民族“剑士”的人格品位上也能起到修炼的作用，也只有内外兼修，方能体现中国剑法的魅力。如果失去内在的和精神上的内涵，必然使短兵在它存在的社会价值上，沦为无源之水，无本之木。它的复出，乃至走上竞技舞台，亦会因自身的浅薄而不被社会所接受

和认可。现在短兵本身，仍处在发展和逐步完善的阶段，有诸多方面尚需认真研究和探讨。笔者在此呼吁：不能不做它的基础建设就匆忙上阵，那样必定会落得适得其反的效果!

我是一名职业武术工作者，在我的短兵历程和短兵生涯中，成就和业绩是微不足道和不足挂齿的。但是，半个世纪以来，在短兵的近现代发展史上，我还算是一个历史的见证人。本来在短兵这一领域里，参与这一行当的人就为数不多，现存的和新中国同步的短兵人，更是寥寥无几。为使后来人能够继承和发展这一民族瑰宝，拙著将我一生经历的心得和体会总结出来，奉献给当今的武术工作者。愿短兵事业，为中华民族，为人类做出贡献。

［Ｇｅｎｅｒａｌ Ｉｎｆｏｒｍａｔｉｏｎ］
书名＝中国短兵　教学　训练　竞技
作者＝％Ｅ９％Ａ９％ＡＣ％Ｅ８％Ｂ４％Ａ４％Ｅ８％ＢＥ％ＢＥ
页码＝３３１
ＩＳＢＮ＝３３１
ＳＳ号＝１２７４７７８９
ｄｘＮｕｍｂｅｒ＝０００００１３６１２５５
出版时间＝２００３
出版社＝西安市：三秦出版社
定价：３６．００
试读地址＝ｈｔｔｐ：／／ｂｏｏｋ．ｄｕｘｉｕ．ｃｏｍ／ｂｏｏｋＤｅｔａｉｌ．ｊｓｐ？ｄｘＮｕｍｂｅｒ＝０００００１３６１２５５＆ｄ＝６Ｂ５７Ｄ１１Ｃ０２３Ｄ０７ＢＢ３４ＢＤＡ９Ｄ８７Ｆ２１７ＥＤＦ＆ｆｅｎｌｅｉ＝０７０６０８０１０２＆ｓｗ＝％Ｄ６％Ｄ０％Ｂ９％ＦＡ％Ｂ６％ＣＣ％Ｂ１％Ｆ８＋％ＢＤ％ＣＣ％Ｄ１％Ａ７＋％Ｄ１％Ｂ５％Ｃ１％Ｂ７＋％ＢＥ％ＢＡ％ＢＣ％ＢＣ
全文地址＝ｈｔｔｐ：／／ｎｓｓｔ．５ｒｅａｄ．ｃｏｍ／ｉｍａｇｅ／ｓｓ２ｊｐｇ．ｄｌｌ？ｄｉｄ＝ｂ５９＆ｐｉｄ＝Ｂ５２５ＢＣＥ１１７Ｄ５Ｅ９８Ｂ１０６４７ＡＢＥＤ９Ｂ３５６９５ＣＢ０１ＦＡ１ＣＤＥ０９２５３５８６６３５９２２１５Ａ７Ｆ５４ＡＡＦ５ＤＡ９Ｄ９９Ｅ９ＡＤ００６Ｂ２０２１９Ｄ４ＢＣ３Ｄ１Ｃ５Ｃ０７ＦＢ１１７Ｅ７１９Ｆ５８Ｃ１０１Ｃ００４２２０７Ａ２２９Ｄ９ＦＢ５４２５２Ｃ２６２Ａ０３Ｂ４Ｆ２Ａ９ＤＢ９６７０Ｂ５Ｆ３ＦＢ６ＣＥＦＢＢＢ２Ｆ３４１２６４４Ｄ５６１８ＦＢＣ０６４８ＢＢ４４ＡＥ５４Ｆ５６Ｄ４７Ｅ７ＣＥ６Ｃ７７Ｃ２０９ＣＥ８３８Ｃ４６Ｃ５Ｄ６７１＆ｊｉｄ＝／